

پودمان ۵

بسکتبال



جوانان در طول مسیر آموزش خود و از طریق آموزش‌های مختلف، مهارت‌های گوناگونی را می‌آموزند. همان‌گونه که از طریق درس ریاضی استنتاج و حساب و کتاب زندگی را می‌آموزند و از درس تاریخ، غرور و افتخار ملی در جوانان به‌روز می‌شود از درس تربیت بدنی نیز در زندگی، نشاط روحی، در کنار سلامت و بهداشت جسمی همراه با احترام به قوانین و مقررات را می‌آموزند.

ورزش بسکتبال به‌عنوان یکی از شاخه‌های درس تربیت بدنی و یک ورزش گروهی است که علاوه بر توانمندسازی جوانان اجرای تکنیک‌های فردی و پیچیده - از طریق تاکتیک‌های گروهی، آنها را با تعاملات اجتماعی آشنا می‌کند.

بسکتبال به‌عنوان نمادی از پدیده‌های زندگی اجتماعی افراد، آنها را در شرایطی آموزش می‌دهد، تا برای رویارویی با رویدادهای حاکم بر جامعه‌ای سالم، شاداب و مبتنی بر همکاری‌های جمعی آماده شوند.

هر یک از رشته‌های ورزشی ابزاری برای تربیت ابعاد مختلفی از جسم و روح فرزندانمان به شمار می‌رود.

## استاندارد عملکرد

کسب حداقل ۵۰ درصد امتیاز کل آزمون‌های استاندارد بسکتبال در تکنیک‌ها و تاکتیک‌های مورد نظر

## پیش در آمدی بر بسکتبال به عنوان یک پدیده اجتماعی

افراد بسیاری از جمله والدین، معلمان و همسالان در یادگیری و رشد بسکتبال بازیکنان مؤثرند. علاوه بر این افراد، مربیان بسکتبال با توانایی‌های بالقوه و بالفعل خود، تأثیرات عمیق و بلند مدتی بر بازیکنان خواهند داشت. مسئولیت‌های یک مربی بسکتبال مانند سایر ورزش‌های گروهی، تنها، به آموزش مهارت‌های بسکتبال خلاصه نمی‌شود، بلکه گستره آن تا ایجاد رفتارها و نگرش‌های بازیکنان ادامه خواهد داشت.

به این فرایند آموزشی، و به‌ویژه آموزش یک ورزش گروهی نظیر بسکتبال، فرایند «اجتماعی‌سازی»<sup>۱</sup> اطلاق می‌شود که آثار مثبت آن نه تنها در زمین ورزش، بلکه در زندگی آینده بازیکنان پدیدار می‌شود. به عنوان نمونه در شرایطی که بازیکنان در حین یادگیری بازی بسکتبال، دوستان جدیدی پیدا می‌کنند، علایق خود را گسترش می‌دهند، و حتی تصویری که از خود دارند تغییر داده و رشد می‌دهند، درک مربی از مفهوم اجتماعی‌سازی و ابعاد مختلف آن اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. در طول آموزش بسکتبال در این کتاب تلاش می‌شود تا جنبه‌های این مفهوم ارزشمند در مسیر آموزش مدنظر قرار گیرد:

- عوامل مؤثر در اجتماعی‌سازی
- روش‌های اجتماعی‌سازی
- رفتار و نگرش‌های برانگیزاننده در بازیکنان
- رهبری

بنابراین از همین زمان که به عنوان هنرجو، در مسیر مربیگری بسکتبال قرار گرفته‌اید، به‌خاطر داشته باشید که وظیفه خطیری در آینده شغلی‌تان برعهده خواهید داشت. در این کتاب به دو مورد اول و دوم با تأکید بر ورزش‌های تیمی اشاره می‌شود.

### عوامل مؤثر در اجتماعی‌سازی

مربیان می‌توانند براساس شرایط زیر بر بازیکنان خود تأثیر داشته باشند:

- از طریق تعاملات قابل ملاحظه بین مربی و بازیکنان در تمرینات و مسابقه
- از طریق ایجاد ارتباطات با کیفیت و دلسوزانه مربی و بازیکنان
- از طریق حضور مشتاقانه بازیکنان در تمرینات
- از طریق احترام بازیکنان به شخصیت مربی، دانش وی، و توانایی‌های مربیگری او
- از طریق ثبات رفتاری مربی با بازیکنان

بنابراین توصیه می‌شود تا مراحل زیر مورد توجه قرار گیرد:

- ✓ تلاش کنید با هر یک از بازیکنان، ارتباط دلسوزانه برقرار کنید.
- ✓ اطمینان حاصل کنید که محیط تمرین و مسابقه بسکتبال، برای بازیکنان محیطی چالشی و هیجان‌انگیز باشد.

✓ مهارت‌ها و دانش مربیگری خود را ارتقا دهید.

✓ تلاش کنید تا رفتارتان مطابق یک الگوی مثبت برای بازیکنانتان باشد.

## روش‌های اجتماعی‌سازی

روش‌های متفاوتی می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد تا بازیکنان رفتار و نگرش مطلوب را بیاموزند:

■ **روش تقویت<sup>۱</sup>:** این روش به فعالیت‌هایی اطلاق می‌شود که در جهت تشویق یا عدم تشویق رفتار فرد به عنوان تقویت‌کننده، انجام می‌شود.

تقویت مثبت به گام‌هایی که در جهت تشویق رفتار، و تقویت منفی به گام‌هایی که در جهت عدم تشویق به رفتار، برداشته می‌شود، اطلاق می‌شود.

مربیان باید رفتار و نگرش خوب و مطلوب را تقویت مثبت کنند، در حالی که رفتار و نگرش‌های غیرمطلوب را مورد تقویت منفی قرار دهند.

■ **روش الگوسازی:** این روش به انجام فعالیت‌های مربی به عنوان یک الگو، یا نمونه اطلاق می‌شود. از آنجایی که معمولاً نوجوانان مایلند تا از افرادی که برای آنها مهم هستند، پیروی یا حتی تقلید کنند، و مربیان غالباً برای بازیکنان خود اهمیت دارند، بنابراین اعمال و نگرش مربیان به عنوان یک الگوی مثبت، بسیار اهمیت دارد.

■ **روش مشروعیت بخشیدن:** این روش به تأیید کردن یا مجاز دانستن رفتار، نگرش‌ها و یا ارزش‌های بازیکنان توسط مربی، اطلاق می‌شود. برای مثال، مربی از طریق یک رفتار یا نگرش خاص بازیکن، آن را مجاز و مشروعیت آن را اعلام می‌کند. از طرفی دیگر مربی با عدم تأیید رفتار یا نگرش غیرمناسب، بلافاصله عدم تداوم آن رفتار یا نگرش خاص یا به عبارتی عدم مشروعیت آن را اعلام نماید.

## کار با توپ

در اکثر رشته‌های ورزشی، ورزشکار باید با یک وسیله خاص فعالیت کند. آیا تاکنون به طبقه‌بندی ورزش‌های با وسیله و بدون وسیله فکر کرده‌اید؟

ابتدا با کمک معلم خود ورزش‌ها را در یک جدول طبقه‌بندی کنید (جدول ۱) تا با توضیحات بعدی، بیشتر با اهمیت آشنایی با وسیله خاص هر ورزش و مهارت در کارکردن با آن و نقشی که در موفقیت ورزشکار دارد، پی ببرید:

با راهنمایی‌های هنرآموز خود نتیجه را جمع‌بندی کنید.

جدول ۱- جدول ورزش‌های با وسیله و بدون وسیله

ورزش‌های بدون وسیله	ورزش‌های با وسیله
- شنا	- بسکتبال
-	-
-	-
-	-
-	-

کامیون از مسیر و بروز فاجعه‌ای می‌شود؟ ارتباط یک پزشک جراح با چاقوی جراحی، همان قدر که می‌تواند موجب نجات یک زندگی شود، عدم احساس نزدیک در کار با چاقو نیز می‌تواند جان انسانی را بگیرد.

و بالاخره در ورزش.

- حس تمام و کمال یک قهرمان موتورسواری یا اتومبیل‌رانی، یعنی موفقیت و افتخار و عدم حس خودرو، یعنی بروز فاجعه.

- به ارتباط مایکل جردن، قهرمان اسطوره‌ای بسکتبال حرفه‌ای و رونالدو، اعجوبه فوتبال حرفه‌ای، فکر کنید که با حرکات هماهنگشان با توپ چه هیجانی در دل تماشاگران به وجود می‌آورند و در حرفه خود با قراردادهای نجومی، چه موفقیتی کسب می‌کنند.

آیا همه این افراد بدون همراهی و گاهی یکی شدن با وسیله حرفه‌شان می‌توانستند موفقیتی کسب کنند؟ بنابراین به عنوان کسی که قصد یادگیری ورزش بسکتبال را دارید، باید ابزار کار خود، یعنی توپ و حلقه را به خوبی بشناسید و آنها را حس کنید.

بسکتبال یکی از ورزش‌های با وسیله است. وسیله بازی بسکتبال یک توپ نسبتاً بزرگ حدود ۶۵۰-۶۰۰ گرمی چرمی است و یک سبد نخی که در ارتفاع حدود ۳/۰۵ متری از سطح زمین و بر روی یک صفحه بسیار مقاوم (تخته‌ای یا فایبرگلاس) نصب شده، می‌باشد.

اگر بخواهید یک بازیکن موفق بسکتبال شوید، باید بتوانید با این دو وسیله به خوبی کار کنید. آنها را بشناسید و آنها را حس کنید. شاید به جرأت بتوان گفت اولین گام در آموزش هر کاری، مأنوس شدن با وسیله کار است.

مثال‌هایی از زندگی واقعی موضوع را ملموس‌تر خواهد کرد.

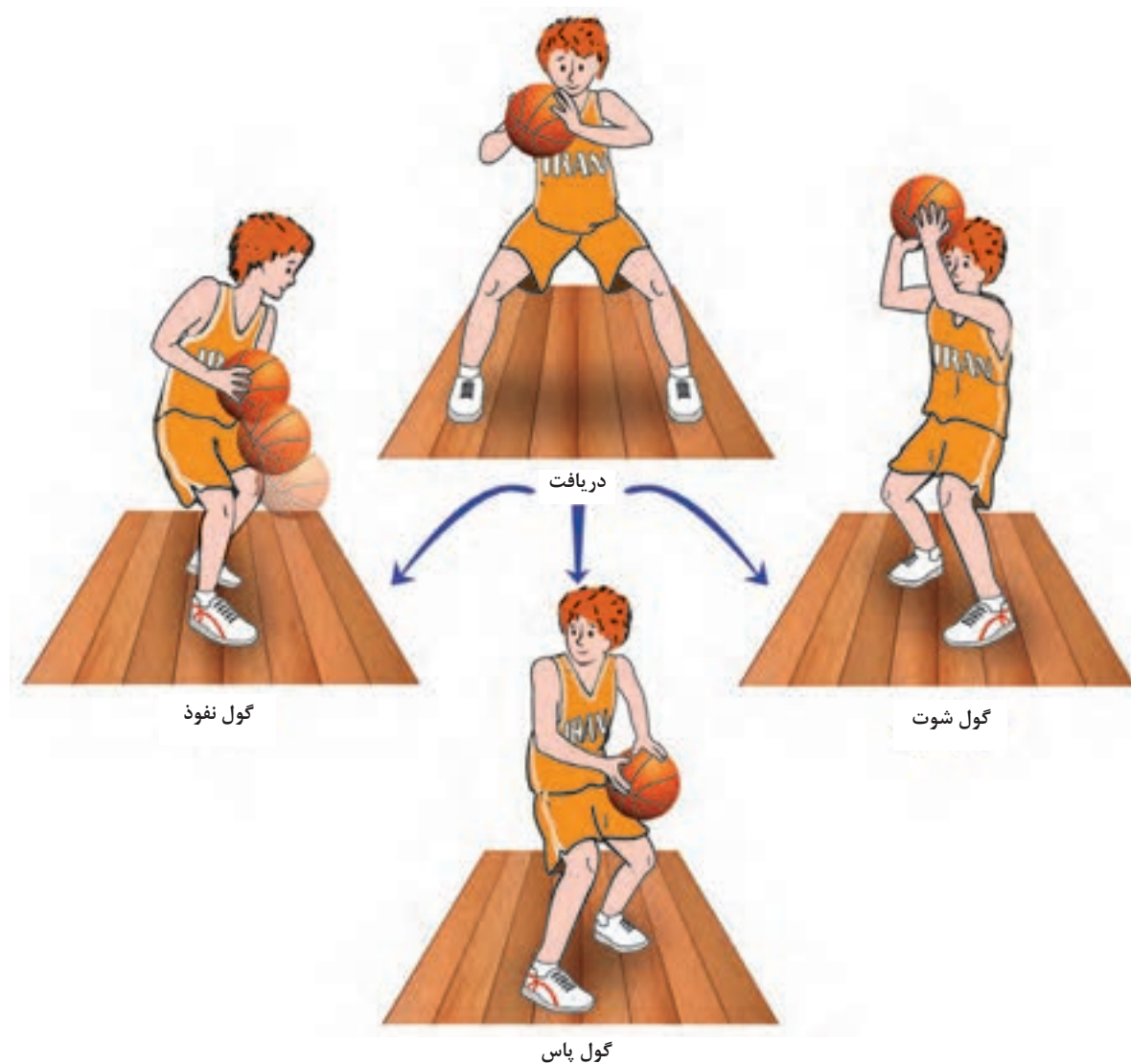
به ارتباط نجار با اره نجاری فکر کنید که چقدر ماهرانه چوب‌ها را برش می‌دهد؟ احساس نکردن اره، می‌تواند منجر به قطع انگشتان دست وی شود.

به ارتباط قوی راننده کامیون سنگین، با فرمان و دنده‌های اتومبیل فکر کنید. آیا می‌دانید که عدم حس تنگاتنگ وی با اتومبیل خود منجر به خروج



نمونه‌هایی از ارتباط افراد عادی و ورزشکاران، با وسیله مورد نیاز حرفه خود را در کلاس ارائه دهید.  
نظر خود را در رابطه با ورزش‌های بدون وسیله بیان کنید.

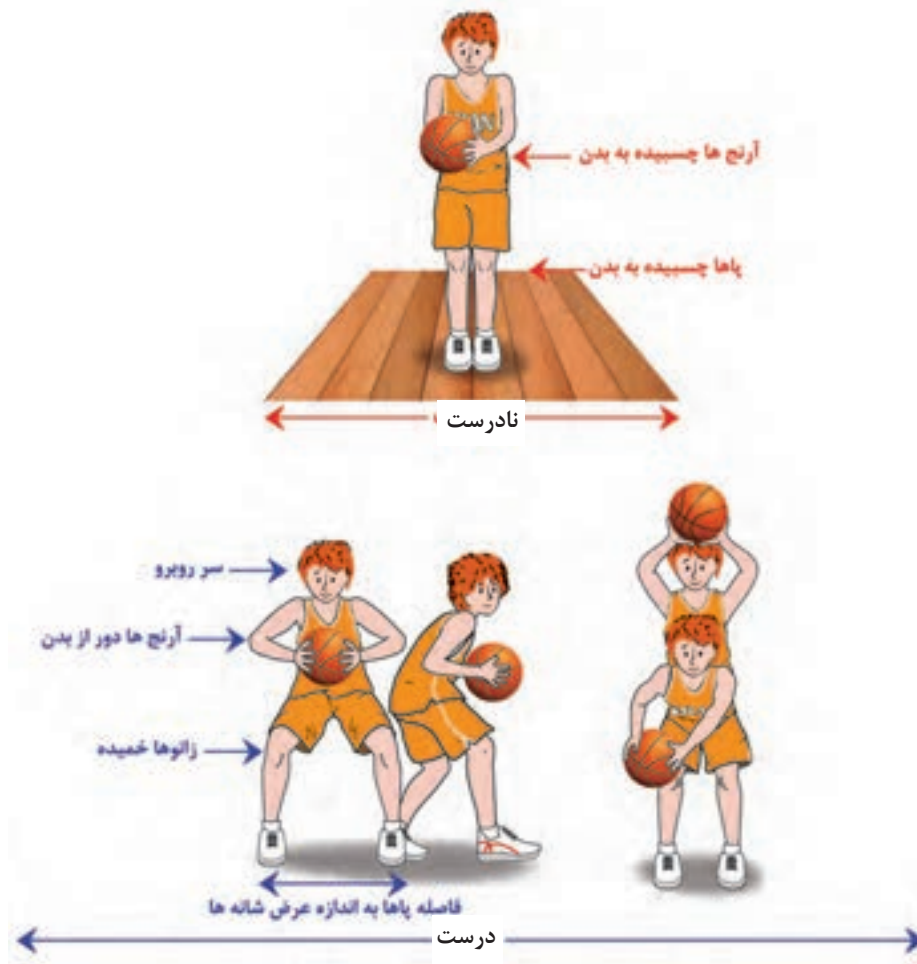
مهارت «کار با توپ» به شیوه گرفتن توپ در تمام تکنیک‌های با توپ اطلاق می‌شود. هدف اصلی تمرینات آن آشنایی کامل فرد با وزن، قطر و اندازه‌های توپ است.  
تصاویر آموزشی مهارت کار با توپ را در حرکت «تهدید سه گانه» ببینید. (شکل ۱)



شکل ۱- شیوه گرفتن توپ در حرکت تهدید سه گانه

به نظر شما دست‌های بازیکن روی توپ چه موقعیتی دارند؟  
به نظر شما موقعیت قرارگیری توپ نسبت به بدن چگونه است؟

به نظر شما فاصله پاهای بازیکن نسبت به یکدیگر چقدر است؟ (شکل ۲)



شکل ۲- مقایسه تکنیک درست و نادرست کار با توپ

- باید تکنیک آشنایی و کار با توپ را قبل از تمام تکنیک‌های بسکتبال بیاموزید. بنابراین کسب مهارت در این تکنیک با انجام تمرینات متنوع و تکرار حرکات تحقق پیدا می‌کند.

- تمرینات کار با توپ یکی از بخش‌های مهم گرم کردن و سرد کردن در ابتدا و انتهای جلسات تمرینی بسکتبال به حساب می‌آیند.

- حرکات کار با توپ، علاوه بر آماده‌سازی فیزیکی شما را برای اجرای تکنیک‌های بسکتبال، از نظر روانی نیز آماده می‌کند.

نکته



### ارزشیابی بازخوردی

- وضعیت آرنج نسبت به بدن چه مزیتی برای مهاجم، در مقابل مدافع، به وجود می‌آورد؟
- وضعیت پاها در حین مالکیت توپ، چه تأثیری در حفظ بهتر توپ دارد؟



## مهارت‌های مهاجم<sup>۱</sup> بدون توپ

برای آنکه مهاجم مؤثرتری باشید، باید قادر به اجرای انواع مهارت‌های پایه بسکتبال همراه با «تعادل عمومی»<sup>۲</sup> بدن باشید. بنابراین پیش از آنکه با بهره‌گیری از تکنیک آشنایی و کار با توپ، حرکات مهاجم با توپ را بیاموزید، لازم است تا با موارد مهم «تعادل عمومی» یک مهاجم بدون توپ آشنا شوید و در اجرای آنها مهارت لازم را کسب کنید.

موارد مهم در آموزش مهارت تعادل عمومی مهاجم عبارت‌اند از:

- ۱ کار پا / جابه‌جایی پاهاى مهاجم
- ۲ حالت آمادگی مهاجم بدون توپ
- ۳ استارت‌ها
- ۴ دویدن‌ها
- ۵ توقف‌ها
- ۶ چرخش‌ها

### ۱- «کار پای»<sup>۳</sup> مهاجم

آیا می‌دانید برای جابه‌جایی، حرکت صحیح پاها، یک مهاجم بسکتبال به چه عوامل آمادگی جسمانی و حرکتی نیاز دارد؟

با راهنمایی‌های هنرآموز خود نتیجه را جمع‌بندی کنید. سپس حرکات زیر را انجام دهید و مجدداً بیان کنید که چه عواملی در اجرای بهتر حرکات اثر داشته است؟

پیش‌نیاز یک جابه‌جایی صحیح، عواملی چون تندی<sup>۴</sup>، تعادل، چابکی<sup>۵</sup>، تکنیک<sup>۶</sup> است. بازیکنان برای:

■ گول زدن و غلبه بر حریف، نیاز به تندی،

■ کنترل و حفظ بدن، نیاز به تعادل،

■ تغییر سرعت در حین حرکت و جابه‌جایی بدن، نیاز به چابکی،

■ برای به‌کارگیری مطلوب تندی، تعادل، و چابکی، نیاز به تکنیک دارند.

بنابراین توصیه مشخص به بازیکنان مهاجم برای اجرای جابه‌جایی پاها به نحو مطلوب، آن است که به موارد زیر توجه کنند:

✓ تلاش برای حفظ تعادل در همه شرایط،

✓ حرکت در مسیرهای مستقیم در هر زمان که ممکن باشد (به جای مسیرهای غیرمستقیم)

✓ تغییر جهت / مسیر در حین حرکت زیرکانه و تیز و همچنین

✓ اجرای الگوهای حرکتی ترکیبی جابه‌جایی پاها و گول زدن‌ها در حرکت با توپ و بدون توپ

قبل از آموزش مهارت‌های پایه با توپ، جابه‌جایی پاها را فقط بدون توپ انجام دهید. این امر موجب کسب مهارت کافی برای اجرای حرکت جابه‌جایی پاها همراه توپ خواهد شد.

۱- Offensive Skills

۲- General Balance

۳- Footwork

۴- Quickness

۵- Agility

۶- Technique



## ۲- حالت آمادگی مهاجم بدون توپ

آیا می‌دانید شانس هر یک از پنج مهاجم یک تیم بسکتبال در هر لحظه، برای مالکیت توپ چند درصد است؟

بنابراین اهمیت آمادگی چهار بازیکن بدون توپ، برای دریافت توپ از مهاجم مالک توپ، به خوبی معلوم می‌شود. به نظر شما حالت آمادگی مهاجم، چه وضعیتی است؟ (شکل ۳)

هنرآموز، نظرات هنجریان را بر روی تخته یادداشت و جمع‌بندی می‌کند.



شکل ۳- حالات مختلف آمادگی مهاجم

**توصیه‌های مهم** برای یک مهاجم آماده بدون توپ عبارت‌اند از:

- ✓ پاها به اندازه عرض شانه باز و مچ پاها، زانوها و لگن با خمیدگی جزئی،
- ✓ تقسیم وزن بدن روی هر سینه هر دو پا (براساس شرایط حرکت) برای حفظ تعادل، پاشنه‌ها با سطح زمین در تماس جزئی،
- ✓ آمادگی برای چرخش روی سینه پاها به سمت سبد، پس از دریافت پاس، از هر موقعیتی و
- ✓ دست‌های آماده برای دریافت توپ، بالاتر از آرنج‌ها، انگشتان باز و راحت و بدون انقباض و کف دست‌ها به سمت توپ، آرنج‌ها کمی خمیده

- دست‌ها نشان‌دهنده آمادگی مهاجم برای محل دریافت و نوع پاس دریافتی است (در بخش دریافت‌ها توضیح کامل ارائه می‌شود).

- بازیکنی که آمادگی لازم برای دریافت توپ را ندارد، با قرار دادن دست‌ها در کنار بدن، اعلام «موقعیت آماده نبودن» می‌کند.

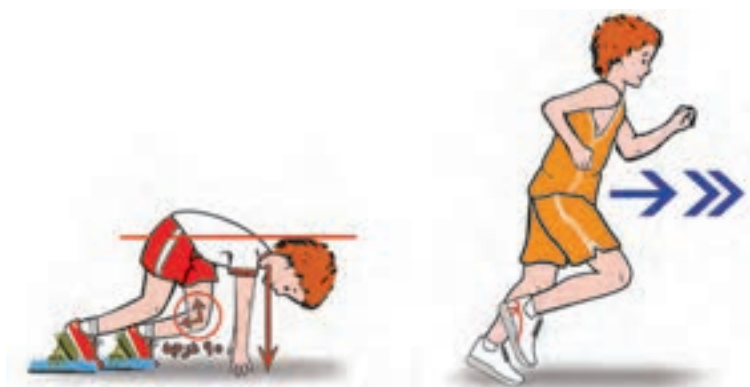
- در تمام شرایط، نگاه و سر رو به توپ با دید کامل زمین، حریفان و هم‌تیمی‌ها باشد.

نکته



### ۳- استارت‌ها<sup>۱</sup>

حتماً تاکنون شاهد مسابقات دو سرعت در بازی‌های المپیک یا مسابقات جهانی دو و میدانی بوده‌اید (شکل ۴). آیا دوندگان از همان ابتدا که از تخته استارت جدا می‌شوند، در موقعیت دویدن سریع قرار می‌گیرند؟ به نظر شما چه اتفاقی می‌افتد تا دوندگان در موقعیت سرعت حداکثر خود قرار گیرند؟ آیا تفاوت در استارت دوندگان می‌تواند در رکورد دونده سرعت تأثیر داشته باشد؟



شکل ۴- تفاوت استارت دوندگان با بازیکنان بسکتبال

هنرآموز پاسخ‌های هنرجویان را بر روی تخته یادداشت و تحلیل می‌کند. حال که با اهمیت استارت در دو سرعت آشنا شدید، می‌توانید تعریف زیر را برای استارت مورد توجه قرار دهید. «استارت در واقع مرحله ورود بازیکن از یک حالت سکون به یک حرکت سریع و انفجاری توسط پاها می‌باشد.»

نکته



جدول ۲- تفاوت استارت دوندگان با بازیکنان رشته‌های ورزشی توپی نظیر بسکتبال در موارد زیر است:

استارت دوندگان		استارت بازیکنان ورزش‌های توپی
تمرکز	رسیدن به سرعت حداکثر	رسیدن به سرعت مطلوب
دید	فقط به خط پایان مسابقه	به توپ، حریفان، هم‌تیمی‌ها و زمین بازی
وضعیت بدن	کاملاً جمع و به حالت آیرودینامیکی	خمیدگی جزئی در لگن، زانوها و مچ‌ها (مانند دوندگان استقامتی)
دست‌ها	کاملاً کنار بدن و در جهت حرکت	بستگی به موقعیت توپ و در حالت آماده
جهت	فقط به سمت جلو	به سمت جلو، عقب و یا طرفین

حال که با مفهوم کلی استارت آشنا شدید، لازم است تا ویژگی‌های مشخص استارت بازیکنان بسکتبال را بدانید (شکل ۵).

- متمایل شدن بدن در جهت مسیر حرکت،
- وارد کردن نیروی انفجاری با پای عقب به زمین و هم‌زمان با آن حرکت قوی پای جلویی به سمت مسیر حرکت،
- استفاده از حرکت پرتابی و هماهنگ دست‌ها برای ایجاد شتاب بیشتر،
- استفاده از گام‌های کوتاه در آغاز حرکت، و به تدریج افزایش طول گام‌ها و
- تنظیم بالاتنه (کاهش تدریجی میزان خمیدگی بدن) در سه یا پنج گام اول دویدن، تا قرارگیری بالاتنه به حالت راست در هنگام دویدن با سرعت مطلوب<sup>۱</sup>.



شکل ۵- استارت بازیکن بسکتبال (به جلو و به عقب)

توجه داشته باشید که در هنگام استارت، بازیکن با انتقال مرکز ثقل به سمت مسیر حرکت (به جلو یا عقب) بدن را از حالت تعادل خارج می‌کند، تا سرعت بیشتری بگیرد (مانند بدن دوندگان استقامتی پس از استارت).

نکته



#### ۴- دویدن‌ها

در ورزش‌های توپ‌پی، از جمله بسکتبال، دویدن حرکتی یکنواخت، تکراری و دارای الگوی ثابت نیست. آیا می‌دانید چند نوع دویدن در زمین بسکتبال متداول است؟ آیا به نظر شما یک دهنده خوب می‌تواند یک بازیکن خوب بسکتبال شود؟ به نظر شما چه تفاوتی بین دویدن با «سرعت حداکثر»<sup>۲</sup> با دویدن با «سرعت مطلوب»<sup>۳</sup> وجود دارد؟ کدام دویدن برای یک بازیکن بسکتبال مناسب‌تر است؟

۱- Optimum

۲- Maximum Speed

۳- Optimum Speed

هنرآموز نظرات هنرجویان را بر روی تخته یادداشت، تحلیل و جمع‌بندی می‌کند.  
به‌طور کلی بازیکن بسکتبال باید توانایی دویدن به جلو، دویدن به عقب، تغییر در سرعت دویدن، و تغییر در جهت دویدن را داشته باشد.

● **دویدن به جلو:** در دویدن به جلو، بازیکن بسکتبال روی سینه پاها می‌دود، زانوها را بالا کشیده، و گام‌های بلند (شیلنگ برداشتن) رو به جلو برمی‌دارد. بالاتنه تقریباً صاف و رو به جلو است. دست‌ها برای شتاب‌گیری بیشتر، با آهنگی یکنواخت به سمت جلو و عقب (نه به طرفین) حرکت می‌کنند (شکل ۶).



شکل ۶- دویدن بازیکن بسکتبال به سمت جلو

● **دویدن به عقب:** در دویدن به عقب، بازیکن بسکتبال با انتقال وزن بدن از سینه پاها به طرف پاشنه‌ها، می‌دود.

در این حرکت، دست‌ها با حرکت فشار دست‌ها به سمت عقب و جلو به نیروگیری بازیکن کمک می‌کنند (شکل ۷).



شکل ۷- دویدن بازیکن بسکتبال به سمت عقب



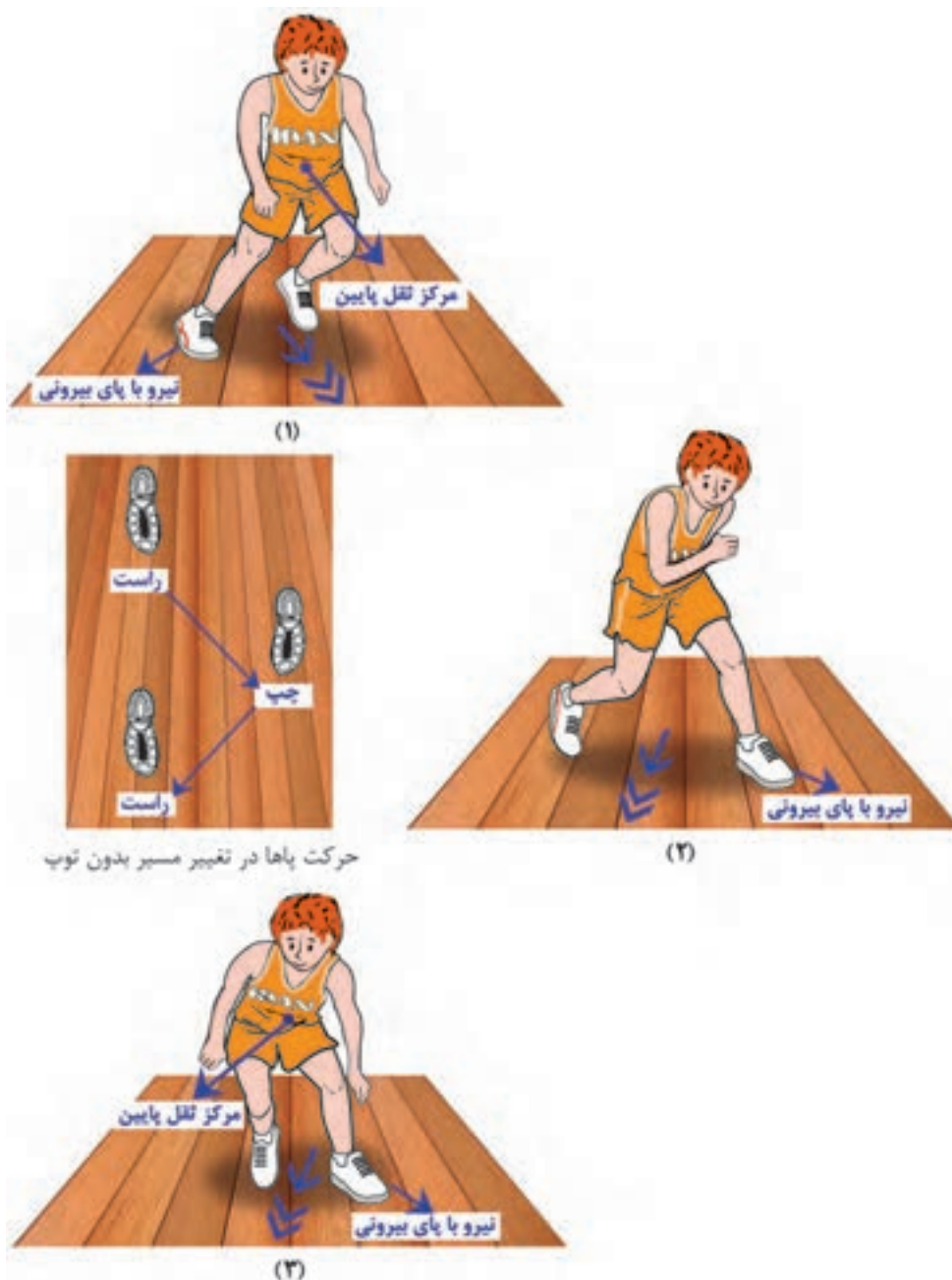
- در دویدن به سمت عقب، چندان توصیه به متمایل شدن بدن به سمت عقب نمی‌شود، زیرا ممکن است خروج بیش از حد بدن، از حالت تعادل منجر به سقوط بازیکن شود.

- «تغییر در سرعت دویدن»<sup>۱</sup>: در تغییر در سرعت دویدن، بازیکن بسکتبال با تغییر ریتم سرعت دویدن تلاش می‌کند تا نسبت به بازیکن حریف برتری موقعیتی پیدا کند.
  - تغییر در سرعت می‌تواند از طریق، تغییر در طول گام‌ها، یا تغییر در تناوب گام‌ها صورت گیرد.
  - در هنگام تغییر در سرعت، بازیکنان باید به توصیه‌های زیر توجه کنند :
  - ✓ چنان واقعی آهنگ سرعت خود را تغییر دهند که مدافع جا بماند.
  - ✓ در حین تغییرات، تعادل خود را حفظ کند.
  - ✓ تغییر سرعت در حین حرکت انجام شود و هیچ‌گونه مکث یا توقفی صورت نگیرد.
- «تغییر در جهت دویدن»<sup>۲</sup>: تغییر در جهت دویدن، در واقع پایه بسیاری از حرکات تهاجمی و تدافعی است. مهاجم بسکتبال بدون توپ، برای فرار از مدافع و قرارگیری در موقعیت ایجاد فضا برای دریافت توپ با تغییر جهات حرکت به طرفین، و یا در شرایط تبدیل وضعیت از حمله به دفاع با تغییر جهت حرکت از جلو به سمت عقب و بالعکس و بسیاری شرایط دیگر، از این مهارت استفاده می‌کند.
  - در هنگام تغییر در جهت دویدن، توصیه‌های زیر را مورد توجه قرار دهید: (شکل ۸)
  - ✓ سرعت را کاهش دهید، و با سینه پای مخالف مسیر جدید حرکت، به زمین نیرو وارد کنید. این پا، «پای بیرونی»<sup>۳</sup> نامیده می‌شود.
  - ✓ زانوی «پای بیرونی» را خم کرده، و لگن را پایین بیاورید (مرکز ثقل پایین بیاید).
  - ✓ با فشار بسیار قوی «پای بیرونی» به طور هم‌زمان یک گام قدرتمند و کوتاه در مسیر جدید بردارید.

۱- Change - of - pace Running

۲- Change of Direction Running

۳- Outside foot



شکل ۸- تغییر در جهت دویدن

- برای موفقیت در تغییر در جهت دویدن، بازیکنان باید قادر باشند در آخرین لحظه ممکن و در یک آن، جهت خود را تغییر دهند.
- در هنگام تغییر در جهت دویدن، جابه‌جایی مرکز ثقل بدن، نقش مهمی دارد.

نکته





## ۵- توقف‌ها

گرچه سریع دویدن برای یک بازیکن بسکتبال بسیار با ارزش است، اما از آن مهم‌تر دویدن با سرعت مطلوب در طول مستطیل ۲۸ متری است. سرعت بازیکن باید به حدی باشد که در هر لحظه که بازیکن اراده می‌کند (در مواجهه با مدافع، یا رسیدن به خط پایانی زمین، یا دریافت پاس، یا ...) بتواند سرعت حرکت خود را به صفر نزدیک کند.

حتماً تاکنون شاهد مسابقات پرش طول بوده‌اید، که قهرمان پرش با حداکثر سرعت می‌دود و با رسیدن به تخته پرش با برخورد یک پا در یک نقطه مشخص، سرعت خود را چنان کاهش می‌دهد تا با اوج‌گیری کامل، در یک برآیند ۴۵ درجه‌ای بیشترین پرش را انجام دهد. به نظر شما اگر وی در نقطه مشخص توقف لحظه‌ای نداشته باشد، چه اتفاقی برای وی خواهد افتاد؟

هنرآموز، نظرات هنجاریان را بر روی تابلو یادداشت و جمع‌بندی می‌کند.

توقف<sup>۱</sup> در بسکتبال معمولاً به دو روش پیشنهاد می‌شود:

● «توقف یک پا»<sup>۲</sup>: بازیکن در توقف یک پا، پاها یکی پس از دیگری، متناوباً توقف می‌کند.

توجه کنید که اولین پای فرود، «پای چرخش»<sup>۳</sup> نامیده می‌شود.

نکته



توقف یک پا و جفت پا، می‌تواند هم بدون توپ، و هم با توپ مورد استفاده بازیکنان قرار گیرد.

توصیه‌های اجرای تکنیک توقف یک پا (شکل ۹) بدین شرح است که:

- ✓ مرکز ثقل بدن را کمی پایین آورده و در هنگام توقف به عقب متمایل شوید.
- ✓ فشار توقف بر روی پاشنه پای است که اول فرود می‌آید.
- ✓ با خم کردن زانوی پای که اول فرود می‌آید، فشار را از پاشنه به پنجه منتقل کنید.
- ✓ پای دوم را با تمام کف پا، بعد از پای اول و کمی جلوتر از آن، روی زمین قرار دهید.



شکل ۹- تکنیک توقف یک پا



- «توقف جفت پا»<sup>۱</sup>: در توقف جفت پا، هر دو پا هم‌زمان و تقریباً به موازات یکدیگر توقف می‌کنند. بازیکن می‌تواند از هر یک از دو پا به عنوان پای چرخش استفاده کند.
- توصیه‌های اجرای تکنیک توقف جفت پا (شکل ۱۰) بدین شرح است:
  - ✓ برای اقدام به توقف جفت پا، تأکید زیادی بر روی متمایل شدن بدن به سمت عقب می‌شود.
  - ✓ هر دو پا هم‌زمان و تقریباً به موازات یکدیگر بر روی زمین فشار وارد آورده و متوقف می‌شوند.
  - ✓ با پایین آوردن باسن و خم کردن زانوها، مرکز ثقل را پایین بیاورید.
  - ✓ در هنگام توقف سر را بالا نگاه دارید.
  - ✓ وضعیت تعادلی خود را تنظیم کنید.



شکل ۱۰- تکنیک توقف دو پا

## ۶- چرخش‌ها<sup>۲</sup>

چرخش کردن به حرکت دورانی یک پا، حول یک پای دیگر که روی زمین ثابت است، اطلاق می‌شود. پای ثابت، «پای چرخش»<sup>۳</sup> نامیده می‌شود، که نباید در طول چرخش، از زمین جدا شود یا روی زمین سر بخورد.

آیا می‌دانید بازیکنان بسکتبال به چه دلایلی از چرخش استفاده می‌کنند؟  
هنرآموز، نظرات هنرجویان را روی تخته یادداشت، جمع‌بندی می‌کنند.

## دلایل استفاده بازیکنان بدون توپ از تکنیک چرخش

- برای غلبه بر مدافع مستقیم
- برای ایجاد فضای باز برای دریافت پاس

۱- Two foots - Jump stop

۲- Pivoting

۳- Pivot foot

انواع چرخش: با توجه به جهت چرخش پای متحرک، چرخش به دو نوع تقسیم می‌شود:

- «چرخش داخلی»<sup>۱</sup>: جهت چرخش پای متحرک به سمت داخل بدن بوده و انگشتان پا در حین حرکت، پیشرو هستند (شکل ۱۱). این چرخش در زاویه‌ای کمتر از ۹۰ درجه انجام می‌شود. به این چرخش، «چرخش جلویی» هم گفته می‌شود.



شکل ۱۱- چرخش داخلی / جلویی بازیکن بدون توپ

- «چرخش خارجی»<sup>۲</sup>: جهت چرخش پای متحرک به سمت خارج بدن بوده و پاشنه پا در حین حرکت، پیشرو است (شکل ۱۲). این چرخش در زاویه‌ای حدود ۲۷۰ درجه انجام می‌شود. به این چرخش، «چرخش عقبی» هم گفته می‌شود.

۱- Inside turn / front pivot

۲- Outside turn / Backward pivot



شکل ۱۲- چرخش خارجی بازیکن بدون توپ

- هرگاه مهاجم، در حین اجرای چرخش داخلی یا چرخش خارجی با مدافع روبه‌رو شود و یا قصد فریب مدافع را داشته باشد، می‌تواند حرکت چرخش خود را کامل نکند و دوباره به موقعیت اولیه خود باز گردد، این حرکت را «چرخش برگشتی»<sup>۱</sup> می‌نامند. (شکل ۱۳-۵)

نکته

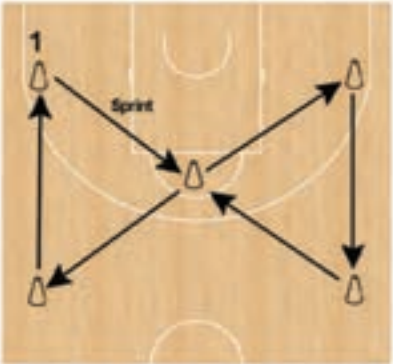
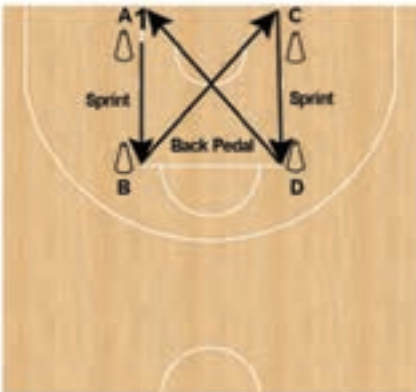


شکل ۱۳- چرخش برگشتی

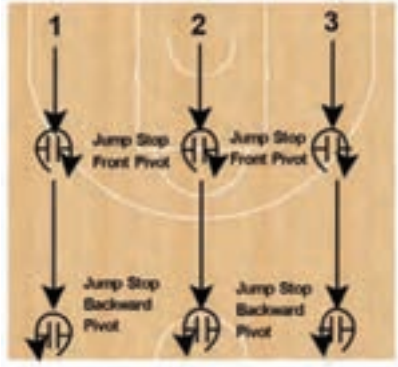
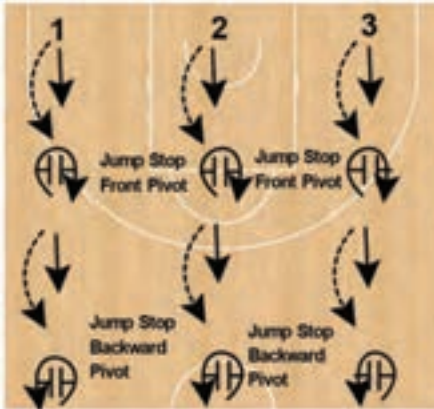
### ارزشیابی بازخوردی

- موارد مهم در آموزش مهارت تعادل عمومی مهاجم بدون توپ را بیان کنید.
- برای هر یک از مهارت‌های تعادل عمومی مهاجم، دو توصیه مهم را معرفی کنید.

## تمرینات

	<p><b>شرح تمرین:</b> بازیکن شماره ۱ استارت زده و به سرعت به سمت مانع بعدی حرکت می‌کند و با تغییر سرعت مانع‌ها را لمس کرده و مجدداً به سرعت به سمت مانع بعدی تغییر جهت می‌دهد.</p> <p><b>تأکیدات:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱ با قدرت استارت بزنید.</li> <li>۲ با سرعت فاصله دو مانع را بدوید.</li> <li>۳ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید.</li> <li>۴ تغییر سرعت و تغییر جهت</li> <li>۵ برای توقف و استارت مجدد در هر مانع از پای نزدیک به مانع استفاده کنید.</li> </ol> <p><b>لوازم و تجهیزات:</b> مخروطی پلاستیکی</p>
	<p><b>شرح تمرین:</b> بازیکن ۱ استارت زده و با سرعت از مانع A به سمت مانع B می‌دود، با تغییر جهت و به پشت از مانع B به سمت مانع C می‌دود، از مانع C با سرعت و رو به جلو به سمت مانع D دویده و به محض رسیدن به مانع با تغییر جهت و به پشت به سمت مانع A می‌دود.</p> <p><b>تأکیدات:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱ با قدرت استارت بزنید (موارد اشاره شده در مورد استارت‌ها را فراموش نکنید).</li> <li>۲ با سرعت فاصله دو مانع را بدوید.</li> <li>۳ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید.</li> <li>۴ تغییر سرعت و تغییر جهت</li> </ol> <p><b>لوازم و تجهیزات:</b> مخروطی پلاستیکی (در صورت امکان)</p>

	<p><b>شرح تمرین:</b> بازیکنان ۱ و ۲ با صدای سوت مربی به سمت مانع A در جهت خودشان می‌دوند و سپس به سمت مانع B و مانع C دویده و بعد از لمس مانع با سرعت از خط پرتاب آزاد عبور می‌کنند.</p>
	<p><b>تأکیدات:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱ با قدرت استارت بزنید (موارد اشاره شده در مورد استارت‌ها را فراموش نکنید).</li> <li>۲ با سرعت فاصله دو مانع را بدوید.</li> <li>۳ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید.</li> <li>۴ تغییر سرعت و تغییر جهت</li> <li>۵ برای توقف و استارت مجدد در هر مانع از پای نزدیک به مانع استفاده کنید.</li> </ol>
	<p><b>لوازم و تجهیزات:</b> مخروطی پلاستیکی</p>
	<p><b>شرح تمرین:</b> بازیکنان در یک خط قرار گرفته و به سمت جلو حرکت می‌کنند، با صدای سوت مربی توقف می‌کنند (توقف یک زمانه و یا توقف دو زمانه).</p>
	<p><b>تأکیدات:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید.</li> <li>۲ پس از توقف زانوها خم، پشت صاف و مرکز ثقل بدن خود را پایین نگه دارید.</li> <li>۳ هر دو دست به سمت جلو در امتداد خط کمر یا بالاتر از ارتفاع شانه‌ها.</li> </ol>
	<p><b>لوازم و تجهیزات:</b> _</p>

	<p><b>شرح تمرین:</b></p> <p>بازیکنان در یک خط قرار گرفته و به سمت جلو حرکت می کنند، با صدای سوت مربی توقف می کنند (توقف یک زمانه و یا توقف دو زمانه) و سپس چرخش از جلو را انجام می دهند. با سوت مربی مجدداً شروع به دویدن کرده و پس از شنیدن صدای سوت بعدی توقف کرده و این بار چرخش از سمت بیرون را انجام می دهند.</p> <p><b>تأکیدات:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید.</li> <li>۲ پس از توقف زانوها خم، پشت صاف و مرکز ثقل بدن خود را پایین نگه دارید.</li> <li>۳ توپ را هنگام چرخش در استوانه بدن خود نگه دارید.</li> </ol> <p><b>لوازم و تجهیزات:</b></p> <p>توپ</p>
	<p><b>شرح تمرین:</b></p> <p>بازیکنان در یک خط قرار گرفته با صدای سوت مربی توپ را به سمت جلو پرتاب و پس از دریافت آن توقف می کنند (توقف یک زمانه و یا توقف دو زمانه) و سپس چرخش از جلو را انجام می دهند. با سوت مربی مجدداً این کار را تکرار کرده و این بار چرخش از سمت بیرون را انجام می دهند.</p> <p><b>تأکیدات:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید.</li> <li>۲ پس از توقف زانوها خم، پشت صاف و مرکز ثقل بدن خود را پایین نگه دارید.</li> <li>۳ توپ را هنگام چرخش در استوانه بدن خود نگه دارید.</li> <li>۴ سعی کنید توپ را بعد از یک بار تماس با زمین و با دو دست دریافت نمایید.</li> </ol> <p><b>لوازم و تجهیزات:</b></p> <p>توپ</p>



با توجه به وجود ۱۰ بازیکن (۵ مهاجم و ۵ مدافع) و فقط یک توپ در زمین، و سهم ۱۰ درصدی هر بازیکن برای مالکیت توپ، به نظر شما سهم ارزش مهارت‌های با توپ نسبت به کل مهارت‌های پایه بسکتبال چقدر است؟

### درک اهمیت، نقش و ارزش مهارت‌های مهاجم با توپ

همان‌گونه که می‌دانید در هر رشته ورزشی، ورزشکاران برای رسیدن به هدف (کسب امتیاز، کسب رکورد یا زدن گل) معمولاً از یک وسیله و یا گاهی از بدن خود استفاده می‌کنند. در ورزش بسکتبال هم برای نیل به هدف (کسب امتیاز حاصل از زدن گل) ۱۰ بازیکن تلاش می‌کنند، ۵ مدافع بدون توپ با حرکات و جابه‌جایی‌های متعادل بدن خود، با هدف جلوگیری از کسب امتیاز توسط تیم حریف، و ۴ مهاجم بدون توپ با همان شرایط بدنی، اما با هدف همیاری با تنها مهاجم با توپ، در کسب امتیاز. اما مهاجم با توپ باید با حمل یک توپ ۶۵۰-۶۰۰ گرمی (وسیله بازی بسکتبال) با محیطی حدود ۷۸ سانتی‌متر، به عنوان بزرگ‌ترین توپ در بین ورزش‌های تیمی، نه تنها با عبور از مدافع مستقیم خود با بهره‌گیری از تکنیک‌های نه چندان ساده، به سمت حلقه نفوذ کند، بلکه سایر هم تیمی‌هایی را که در شرایط بهتری هستند، ببیند و موقعیت‌های مدافعان آنها را در نظر بگیرد و در نهایت با یک کار تیمی هماهنگ، موفق به کسب امتیاز شود.

این مقدمه به خوبی بیان‌کننده اهمیت نیل به هدف در یک بازی بسکتبال بود که نشان می‌دهد بازیکنان هم باید در استفاده از بدن و هم در استفاده از وسیله بازی مهارت کافی را داشته باشند. آیا می‌توانید در چند رشته ورزشی دیگر نقش بدن و یا وسیله مورد استفاده را برای نیل به هدف ورزش مورد نظر مثال بزنید؟

به نظر شما در نیل به هدف در ورزش‌ها، چه تفاوت‌هایی را می‌توان در ورزش با وسیله و بدون وسیله مطرح نمود. کدام دسته به نظر شما دشوارتر است و چرا؟  
با راهنمایی‌های هنرآموز خود نتیجه را جمع‌بندی کنید.  
در این بخش با تعدادی از مهارت‌های پایه مهاجم با توپ آشنا می‌شوید.  
چند نمونه از این مهارت‌ها را می‌توانید نام ببرید. آیا بازیکنان حرفه‌ای در NBA (لیگ حرفه‌ای بسکتبال) و بازیکنان آماتور در بازی‌های المپیک و بازیکنان مبتدی و تازه کار در مسابقات بسکتبال قهرمانی کشور آموزشگاه‌ها همه به یک اندازه و به یک تعداد از مهارت‌ها احتیاج دارند؟

پس از آنکه مهارت‌هایی را که می‌شناسید در جدول زیر نوشتید با کمک هم کلاسی‌ها، آنها را در سطح مبتدی، آماتور و حرفه‌ای دسته‌بندی کنید و توجه داشته باشید که یک مهارت می‌تواند در هر سه سطح یادداشت شود.





با راهنمایی‌های هنرآموز، نظرات خود را در جدول ۳ دسته‌بندی و تحلیل کنید.

جدول ۳- دسته‌بندی مهارت‌های پایه مهاجم با توپ از دیدگاه هنرجویان

مهارت‌های پایه مهاجم با توپ	مبتدی	آماتور	حرفه‌ای

مهارت‌هایی که در هر سه سطح یادداشت شوند، مهارت‌های پایه و اساسی و غیرقابل انکار در آموزش مهارت‌های پایه بسکتبال محسوب می‌شوند.

در این پودمان دسته‌بندی مهارت‌های پایه به شکل زیر ارائه شده است:

- دربیبل کردن
- پاس‌ها و دریافت‌ها
- گول‌ها
- شوت‌ها و ریباند کردن

### «دربیبل کردن»<sup>۱</sup>

تکنیک رد و بدل شدن توپ بین دست و زمین، در حین دویدن، راه رفتن و ایستادن را دربیبل کردن می‌گویند.

دربیبل کردن انواع مختلفی دارد که براساس شرایط بازیکنان و مدافعان آنها متفاوت خواهد بود. در این کتاب به چهار نوع آن اشاره خواهد شد (شکل ۱۴):

- دربیبل ساکن
- دربیبل کنترلی
- دربیبل با تعویض دست
- دربیبل قدرتی
- دربیبل قدرتی



شکل ۱۴- انواع دربیبل کردن

به نظر شما هدف کلی دریبل کردن توسط بازیکن بسکتبال چیست؟  
 بازیکن را قادر می‌سازد تا به همراه توپ، در هر «جهت» و با هر «سرعتی»، در زمین بسکتبال مانور دهد.  
 درک شما از دو واژه هر «جهت» و هر «سرعت» در بسکتبال در جمله بالا چیست؟  
**کاربردهای دریبل کردن:** اهداف خاص دریبل کردن تسهیل در حرکات زیر است:

- پیش‌بری توپ به سمت سبد حریف، در شرایطی که امکان پاس دادن وجود نداشته باشد.
- ایجاد یک موقعیت برای پاس دادن یا شوت کردن
- ایجاد یک موقعیت برای نفوذ به سمت حلقه
- امکان خروج از یک منطقه پر ازدحام (مدافعان و سایر هم‌تیمی‌ها)

فکر کنید چه اهداف دیگری برای دریبل کردن می‌توانید اضافه کنید.  
 به‌طور کلی و بدون در نظر گرفتن نوع دریبل، توصیه‌های زیر در اجرای این تکنیک (بایدها) ضروری است:  
 ✓ با حایل کردن بدن خود، و یا پای دور از دست دریبل، از توپ در مقابل مدافع حمایت کنید.  
 ✓ در هنگام دریبل با سرعت بالا، ارتفاع دریبل را افزایش دهید، و با افزایش فشار دفاعی، و یا افزایش ازدحام بازیکنان، ارتفاع دریبل را کاهش دهید.  
 ✓ در هنگام دریبل باید آگاهانه نسبت به کل وضعیت زمین دریبل کنید (سر بالا و آماده برای اجرای هر نوع تکنیک تهاجمی مناسب).  
 ✓ در هنگام دریبل کنترلی، قرارگیری دست بر روی منطقه فوقانی توپ (بر روی نیمه بالایی توپ) برای پیشگیری از تخلف «دبل» امری ضروری است.  
 ✓ آمادگی لازم را برای اقدام به پاس یا شوت در حداقل زمان ممکن، از طریق حمایت کامل توپ در حین دریبل ایجاد کنید.  
 آیا موارد دیگری به نظر شما می‌آید تا به فهرست توصیه‌های تکنیک درست دریبل کردن اضافه کنید؟  
 حال که با توصیه‌های صحیح تکنیک دریبل کردن (بایدها) آشنا شدید، لازم است تا با نبایدهای دریبل کردن آشنا شوید:

- ✓ استفاده از دو دست هم‌زمان، در حین دریبل کردن (تخلف دریبل)
- ✓ مکث بیش از حد توپ روی دست (حمل توپ) در حین دریبل کردن (تخلف دبل)
- ✓ دریبل کردن، قطع دریبل و مجدداً دریبل کردن (تخلف دبل)

نکته



- در هر یک از شرایط فوق، داور با دمیدن در سوت خود، مالکیت توپ را از شما سلب خواهد کرد.  
 - کسب و توسعه مهارت دریبل کردن امری ضروری است، زیرا این امر نه تنها موجب مهارت دریبل کردن می‌شود، بلکه موجب تسهیل در آموختن ماهرانه‌تر سایر تکنیک‌های بسکتبال خواهد شد.  
 - توجه کنید که دریبل کردن بیش از حد می‌تواند موجب از دست دادن موقعیت‌های خوب پاس به سایر بازیکنان، موقعیت شوت و حتی از دست دادن انگیزه سایر بازیکنان شود.

آیا می‌توانید موارد دیگری به موارد فوق اضافه کنید؟  
 هنرآموز، نظرات هنجریان را بر روی تابلو یادداشت کرده و آن را جمع‌بندی می‌کند.

### «دریبل ساکن»<sup>۱</sup>

در دریبل ساکن، بازیکنان توپ را تحت کنترل کامل و در یک حالت ایستا، دریبل می‌کنند. معمولاً این دریبل برای بازیکنانی که در حین دریبل منتظر جابه‌جایی بازیکنان، و یا اجرای حرکات تاکتیکی سایر بازیکنان و گسترش فضای بازی توسط آنهاست، کاربرد دارد. (شکل ۱۵)



اصول فنی دریبل ساکن

کاربرد، گسترش فضای بازی

شکل ۱۵- دریبل ساکن

براساس مشاهده تصویر دریبل ساکن، چه مواردی را به بازیکنان، جهت اجرای بهتر این دریبل پیشنهاد می‌کنید؟

توصیه‌های تکنیکی در اجرای دریبل ساکن عبارت‌اند از:

- ✓ توپ را با قرار دادن شانه، دست و پای سمت غیردریبل، بین توپ و مدافع، حمایت کنید.
- ✓ زانوها و لگن را خم کرده و با بالا نگه داشتن سر دید کافی داشته باشید.
- ✓ برای کنترل بهتر توپ، انگشتان دست را راحت و گسترده روی تمامی سطح بالایی توپ قرار دهید.
- ✓ با فشار توپ به سمت زمین با نیروی حاصل از انگشتان، مچ و آرنج مالکیت توپ را حفظ کنید.
- ✓ با هر بار رها شدن توپ به سمت زمین، با خم کردن مچ به سمت پایین و با کف دست (بدون بخش گودی کف دست) توپ را در همان موقعیت کنترل کنید.

### «دریبل کنترلی»<sup>۲</sup>

دریبل کنترلی، یک دریبل کوتاه، کاملاً کنترل شده و تحت حمایت کامل بازیکن است که با یک سرعت متوسط، توسط بازیکنان انجام می‌شود.

معمولاً این دریبل برای بازیکنانی که قصد خروج از محوطه پر ازدحام و تحت فشار مدافعان، و یا حرکت به سمت حلقه در شرایط فشار کامل مدافع، کاربرد دارد (شکل ۱۶)



شکل ۱۶- دریبل کنترلی

با مشاهده تصویر دریبل کنترلی، چه موارد بیشتری را می‌توانید پیشنهاد کنید، تا اجرای بهتری داشته باشید؟

توصیه‌های تکنیکی دریبل کنترلی عبارت‌اند از:

- ✓ بدن در حالت تعادلی باشد.
- ✓ توپ را برای حمایت بیشتر، نزدیک بدن دریبل کنید و با دست و پای غیردریبل توپ را از دسترسی مدافع حفظ کنید.
- ✓ تلاش کنید تا توپ را در مکانی دور از دسترس مدافع به زمین بزنید.
- ✓ در حین دریبل به توپ نگاه نکنید. نگاهتان به کل زمین باشد.
- ✓ عملکرد دست در دریبل کنترلی مانند دریبل ساکن است.

### «دریبل قدرتی»<sup>۱</sup>

گاهی بازیکن دریبل‌کننده در هنگام انتقال توپ از زمین دفاعی به زمین حمله، با مدافعی روبه‌رو می‌شود که فقط تلاش دارد تا:

- حرکت مهاجم دریبل‌کننده به سمت زمین حمله را به تأخیر بیندازد.
- مهاجم به سمت ضعیف حمله تیم خود هدایت شود.
- مهاجم وادار شود تا با دست غیر برتر دریبل کند.
- موجب کاهش تمرکز دریبل‌کننده، در اعلام تاکتیک تیمی شود.

در این شرایط مهاجم امکان حرکت راحت به سمت جلو را از دست می‌دهد و ناچار است که با حرکت پای پهلوی یا پای دفاع، توپ را با حمایت بیشتری به زمین حمله بیاورد (شکل ۱۷). در این شرایط توصیه‌های زیر مؤثر است:

- توصیه‌های تکنیکی دریبیل قدرتی عبارت‌اند از:
- ✓ توپ را در فاصله بین دو پا و با قدرت دریبیل کنید.
  - ✓ توپ را در تمام لحظات از موقعیت مدافع، سایر هم تیمی‌ها، زمین و تیم حریف آگاه باشید.
  - ✓ با قرار دادن کامل بدن بین مدافع و توپ، از



شکل ۱۷- دریبیل قدرتی

### «دریبیل با تعویض دست»<sup>۱</sup>

- این مهم‌ترین توصیه است که دریبیل با هر دو دست را ماهرانه انجام دهید، و لازمه این امر، مهارت دریبیل کردن با تعویض دست است (شکل ۱۸).
- آیا می‌دانید توانایی بازیکن در اجرای دریبیل با هر دو دست، یعنی تبدیل یک بازیکن، به دو بازیکن مهاجم!



شکل ۱۸- دریبیل با تعویض دست

۱- Alternate - Hands Dribble دریبیل متناوب دست‌ها



با مشاهده تصویر دربیبل با تعویض دست، چه توصیه‌هایی برای بهبود عملکرد بازیکن پیشنهاد می‌کنید؟  
 دربیبل با تعویض دست که معمولاً در مقابل مدافع مستقیم (در حالت ساکن یا در حرکت) صورت می‌گیرد، یک برتری برای مهاجمان به شمار می‌رود و نیاز به توجه به توصیه‌های تکنیکی دارد.

- توصیه‌های تکنیکی دربیبل با تعویض دست عبارت‌اند از:**
- ✓ تماس دست روی توپ، در زاویه حدود ۴۵ درجه با سطح افق باشد.
  - ✓ دربیبل را با حرکت قوی مچ و عملکرد قابل توجه بازو انجام دهید.
  - ✓ توپ را با دست راست، به سمت دست چپ و بالعکس، به طور متناوب دربیبل کنید.

نکته



مهاجم گاهی می‌تواند با جابه‌جایی محل ضربه زدن به توپ، از «طرفین توپ»، به «جلو و عقب توپ»، جهت دربیبل را عوض کند. گرچه در این حرکت، دست دربیبل عوض نمی‌شود، اما تغییر جهت توپ در مقابل مدافع، حرکتی ارزشمند است.

### «دربیبل سرعتی»<sup>۱</sup>

بازیکنان در شرایطی که قصد خروج سریع از محوطه پر ازدحام و پر فشار مدافعان را دارند، یا در هنگام ضد حمله، از دربیبل سرعتی استفاده می‌کنند. در این نوع دربیبل معمولاً بازیکنان با زدن توپ به منطقه‌ای جلوتر از بدن خود، به دنبال توپ می‌دوند (شکل ۱۹).



۱۹- دربیبل سرعتی

- با مشاهده تصویر دربیبل سرعتی، چه نکاتی را برای اجرای بهتر این دربیبل پیشنهاد می‌کنید؟
- توصیه‌های تکنیکی دربیبل سرعتی عبارت‌اند از:**
- ✓ سرعت دویدن‌تان در حد سرعت مطلوب باشد.
  - ✓ در دربیبل سرعتی، با باز و بسته کردن مفاصل آرنج، مچ و انگشتان، به توپ در جهت جلو و پایین ضربه بزنید.

### ارزشیابی باز خوردی

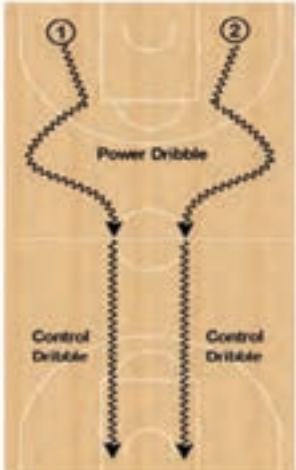

- با ذکر انواع دربیبل در بسکتبال، کاربرد مشخص هر یک را بیان کنید.
- برای هر یک از انواع دربیبل، دو توصیه مهم را بیان کنید.

## تمرینات

	<p><b>شرح تمرین:</b> بازیکن‌ها به صورت ساکن شروع به دریبل کردن می‌کنند، با صدای سوت مربی نوع دریبل را تغییر می‌هند.</p> <p><b>تأکیدات:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید و به توپ نگاه نکنید.</li> <li>۲ توپ با کف دست تماس ندارد.</li> <li>۳ تغییر سرعت دریبل (دریبل بلند و دریبل کنترلی)</li> <li>۴ پشت صاف و مرکز ثقل نزدیک به زمین</li> </ol> <p><b>لوازم و تجهیزات:</b> توپ</p>
	<p><b>شرح تمرین:</b> بازیکنان با دست راست و با سرعت تا انتهای خط دریبل کرده و با دریبل دست چپ برمی‌گردند.</p> <p><b>تأکیدات:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید و به توپ نگاه نکنید.</li> <li>۲ از دریبل بلند استفاده کنید.</li> </ol> <p><b>لوازم و تجهیزات:</b> توپ</p>
	<p><b>شرح تمرین:</b> بازیکن ۱ با دست راست به سمت مانع اول دریبل کرده و پس از دور زدن به صورت مورب به سمت مانع دیگر دریبل می‌کند، پس از تعویض دست به سمت مانع بالا و سپس به صورت مورب به محل اول برمی‌گردد.</p> <p><b>تأکیدات:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید و به توپ نگاه نکنید.</li> <li>۲ تغییر سرعت و تغییر جهت</li> <li>۳ تغییر سرعت دریبل (دریبل بلند و دریبل کنترلی)</li> </ol> <p><b>لوازم و تجهیزات:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱ مخروطی پلاستیکی (۴ عدد)</li> <li>۲ توپ</li> </ol>



	<p><b>شرح تمرین:</b> بازیکنان طول زمین را به صورت زیگزاک دریبل کرده و پس از رسیدن به مانع دست خود را عوض کرده و جهت را نیز تغییر می دهند.</p>
	<p><b>تأکیدات:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید.</li> <li>۲ تغییر جهت با تغییر سرعت</li> <li>۳ بین دو مانع دریبل بلند و سرعتی و نزدیک به مانع و برای تغییر مسیر دریبل عرضی و کنترلی</li> </ol>
	<p><b>لوازم و تجهیزات:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱ مخروطی پلاستیکی (۱۰ عدد)</li> <li>۲ توپ</li> </ol>
	<p><b>شرح تمرین:</b> بازیکنان ۱ و ۲ با صدای سوت مربی به سمت مانع دریبل می کنند و سپس با تعویض دست و با سرعت به سمت مانع وسط زمین دریبل کرده و با یک چرخش و تغییر مسیر به سمت مانع بعدی می روند و با تغییر فرم دریبل به دریبل کنترلی با سرعت به سمت دیگر زمین دریبل و از زمین خارج می شوند.</p>
	<p><b>تأکیدات:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱ با سرعت فاصله دو مانع را بدوید.</li> <li>۲ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید.</li> <li>۳ تغییر جهت با تغییر سرعت</li> <li>۴ بین دو مانع دریبل بلند و سرعتی و نزدیک به مانع و برای تغییر مسیر دریبل عرضی و کنترلی</li> <li>۵ هنگام تغییر مسیر و تغییر سرعت مرکز ثقل بدن را پایین نگه دارید.</li> </ol>
	<p><b>لوازم و تجهیزات:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱ مخروطی پلاستیکی (۷ عدد)</li> <li>۲ توپ</li> </ol>

	<p><b>شرح تمرین:</b> بازیکنان ۱ و ۲ با دریل قدرتی و پشت به مسیر حرکت از انتهای خط عرضی زمین شروع می‌کنند، پس از گذشتن از خط نیمه با دریل کنترلی به انتهای زمین می‌روند.</p> <p><b>تأکیدات:</b> ۱ سر بالا و با چرخاندن سر، زمین را زیر نظر داشته باشید. ۲ در دریل قدرتی بدن شما باید بین مدافع (فرضی) و توپ قرار گیرد.</p> <p><b>لوازم و تجهیزات:</b> توپ</p>
	<p><b>شرح تمرین:</b> بازیکن با دریل کوتاه و کنترلی شروع به حمله به سمت مانع کرده و سپس به دریل قدرتی عقب‌نشینی کرده و مجدداً به سمت مانع دیگر حمله می‌نماید تا زمانی که کلیه موانع به پایان برسد.</p> <p><b>تأکیدات:</b> ۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید. ۲ در دریل قدرتی بدن شما باید بین مدافع (فرضی) و توپ قرار گیرد. ۳ در هنگام تعویض دست توپ باید زیر خط زانو باشد.</p> <p><b>لوازم و تجهیزات:</b> ۱ توپ ۲ مخروطی پلاستیکی (۵ عدد)</p>
	<p><b>شرح تمرین:</b> دو بازیکن دور یکی از دایره‌های زمین قرار می‌گیرند و با صدای سوت مربی ضمن دریل همدیگر را تعقیب می‌نمایند و پس از شنیدن صدای سوت بعدی جهت را عوض می‌کنند.</p> <p><b>تأکیدات:</b> ۱ سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید. ۲ مچ دست دریل کننده باید روی توپ کنترل داشته باشد.</p> <p><b>لوازم و تجهیزات:</b> توپ</p>



انواع دریبل را آموزش دیده‌اید و تمرینات را انجام داده‌اید، اما توجه نداشتن به نکات جزئی، شما را در کسب مهارت کافی با مشکل روبه‌رو می‌کند، آیا می‌توانید در یک جدول، تشابهات و تفاوت‌های انواع دریبل را کامل کنید؟

جدول ۴- جدول تشابهات و تفاوت‌های انواع دریبل

نوع دریبل	ساکن	کنترلی	سرعتی	قدرتی	با تعویض دست
محل قرارگیری دست روی توپ					
محل قرارگیری توپ کنار بدن					
ارتفاع تقریبی دریبل					
سرعت حرکت بازیکن حین دریبل					
مهم‌ترین کاربرد دریبل					

نکات مشابه در هر مورد را با رنگ‌های مشابه و تفاوت‌ها را با رنگ متفاوت مشخص کنید.

### «پاس دادن»<sup>۱</sup> و «دریافت کردن»<sup>۲</sup>

آیا می‌دانید فرد موفق چه کسی است؟

پاسخ به این سؤال آن است که فردی موفق است که با تلاش و کوشش مداوم به اهداف مورد نظر خود دست یابد. به عبارتی دیگر، موفقیت عبارت است از دستیابی به اهداف مورد نظر فرد.

حال بد نیست تا با فرایند هدف‌گذاری آشنا شوید، زیرا تعیین هدف مناسب، خود یکی از معیارهای اصلی موفقیت به شمار می‌آید. افرادی نظیر ابوعلی سینا، پروفیسور حسابی در علم و قهرمانان المپیک در ورزش از نمونه‌های موفق بوده‌اند که با هدف‌گذاری صحیح به این جایگاه رفیع رسیده‌اند.

در ورزش بسکتبال نیز تعیین هدف و فرایند نیل به هدف در بسیاری از تکنیک‌ها مطرح است. در یک کارگروهی موفق نیز تأثیر هدف‌گذاری و مسیر نیل به هدف در انتقال توپ از زمین دفاع به زمین حمله از طریق انواع پاس‌ها مسئله بسیار مهمی است.

پاس دادن به منزله اولین گام ورود به بسکتبال به عنوان یک رشته گروهی است، بنابراین یکی از مهم‌ترین

۱- Passing

۲- Recieving

مهارت‌های پایه تهاجمی بسکتبال است. علاوه بر این به دلیل آنکه با پاس، سرعت جابه‌جایی توپ بسیار بیشتر از دریبل کردن است، موجب افزایش هیجان بازی بسکتبال می‌شود.

**کاربرد پاس** دادن بدون توجه به نوع پاس عبارت است از:

■ انتقال توپ از زمین دفاعی به زمین حمله با سرعتی بیشتر از دریبل کردن

■ ایجاد وضعیت برتر مهاجمان در مقابل صف‌آرایی مدافعان

■ ایجاد موقعیت‌های بهتر برای شوت کردن (شوت‌های دور یا نفوذی)

پاس‌ها انواع مختلفی دارند که براساس شرایط بازیکنان و مدافعان آنها متفاوت خواهند بود. در اینجا به چهار نوع از آنها اشاره خواهد شد.

● پاس سینه (دو دست و یک دست)

● پاس در حین حرکت

● پاس دو دست بالای سر

● پاس بیس‌بالی

اجرای موفقیت‌آمیز تکنیک پاس، نیاز به دو بازیکن دارد: یک پاس‌دهنده و یک دریافت‌کننده به نظر شما کدام یک از این دو نفر در اجرای پاس و دریافت موفق نقش مهم‌تری دارند.

**توصیه‌های مهم** به پاس‌دهنده و پاس‌گیرنده در یک ارتباط دو طرفه موفق عبارت‌اند از:

مسئولیت‌های پاس‌گیرنده / دریافت‌کننده	مسئولیت‌های پاس‌دهنده / ارسال‌کننده
<p>✓ حفظ نگاه به توپ در تمام لحظات برای دریافتی مطمئن</p> <p>✓ اجرای تکنیک «آزاد شدن»، بدون عجله و با سرعت مطلوب (به جای سرعت حداکثر) به منظور ایجاد فرصت کافی برای پاس‌دهنده جهت ارسال توپ به مهاجم آزاد شده در منطقه بدون مدافع</p> <p>✓ پیش‌بینی نوع پاس‌های ارسالی به سمت خود جهت آمادگی برای دریافت</p> <p>✓ استفاده از تکنیک خوب دریافت، برای عدم نیاز، به تغییر وضعیت دست روی توپ برای اجرای دریبل، شوت یا پاس، بعد از دریافت</p> <p>✓ چرخش هم‌زمان با دریافت به سمت حلقه</p> <p>✓ پیش‌بینی حرکات سایر مهاجمان پیش از دریافت پاس، جهت آمادگی برای اقدامات بعدی</p>	<p>✓ حفظ حالت تعادلی که منجر به آمادگی برای یک ارسال خوب خواهد شد.</p> <p>✓ پیش‌بینی حرکات و جهت‌های حرکت هم‌تیمی‌ها</p> <p>✓ استفاده از دید باز (۱۸۰ درجه) برای در دیدرس بودن حداقل دو پاس‌گیرنده بالقوه، در آن واحد، در تمام لحظات</p> <p>✓ ارسال پاس به دریافت‌کننده‌ای که با حرکت به موقع خود را به یک فضای باز رسانده</p> <p>✓ استفاده از حرکات گول‌زننده قبل از ارسال توپ، برای دور نگاه داشتن مدافعان از مسیر پاس</p> <p>✓ استفاده از تکنیک خوب، برای ارسال پاس‌های قطعی و دقیق</p>

### «پاس سینه»<sup>۱</sup>

پاس سینه، یک پاس مستقیم و سریع است که به موازات زمین از ناحیه سینه پاس‌دهنده به سمت ناحیه سینه پاس‌گیرنده ارسال می‌شود.

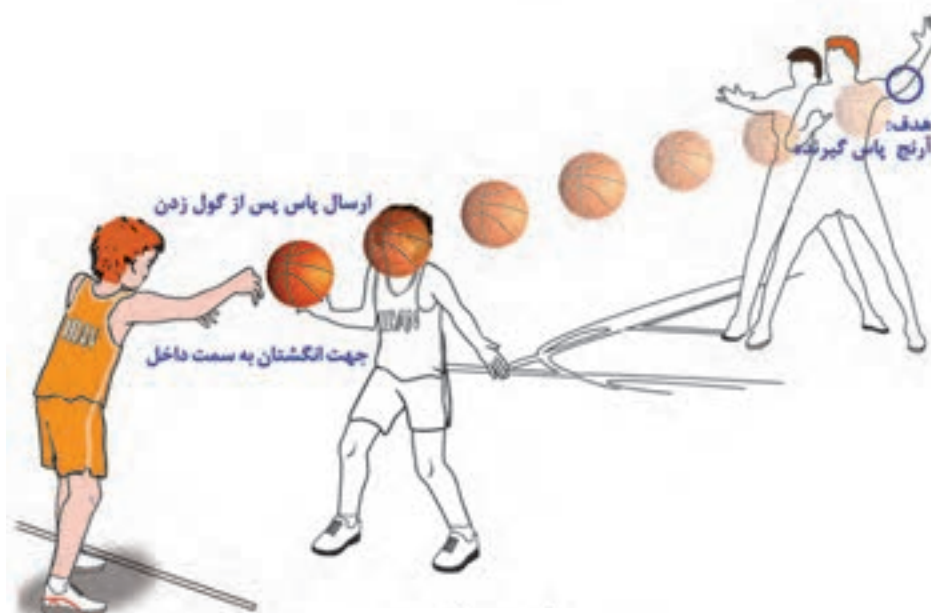
علاوه بر این، فاصله بین پاس‌دهنده و پاس‌گیرنده، به‌خصوص در بازیکنان مبتدی بهتر است فاصله‌ای در حدود محوطه سه ثانیه (یعنی حدود ۵-۶ متر) باشد (شکل ۲۰).



- این پاس برای چرخش توپ بین بازیکنان پیرامونی (گارد و فورواردها) بسیار مناسب است، اما به عنوان یک پاس نفوذی، مناسب نیست.
- پاس سینه را می توان با دو دست، یک دست، و در حالت ساکن و در حال حرکت اجرا نمود.



پاس سینه دو دست



پاس سینه یک دست

شکل ۲۰- پاس سینه دو دست و یک دست (در حالت ساکن)

با مشاهده تصویر پاس سینه یک دست و دودست، به نظر شما مهم ترین مشخصه این پاس، در شکل های مختلف (دودست یا یک دست) چیست؟

توصیه‌های تکنیکی پاس سینه در حالت ساکن عبارت‌اند از:

- ✓ آغاز حرکت پاس با حالت آمادگی و تعادل باشد.
- ✓ توپ را ابتدا با دو دست با انگشتان باز و شست‌های به سمت بالا در ناحیه سینه حمایت کنید.
- ✓ ایجاد نیروی بیشتر برای پرتاب، از طریق انتقال پای عقب به سمت جلو، باز کردن آرنج‌ها، مچ دست‌ها و انگشتان صورت گیرد.
- ✓ رها کردن توپ را با حرکت شلاقی / سریع مچ‌ها و انگشتان انجام دهید.
- ✓ در پاس دو دست، حرکت توپ را از طریق چرخش مچ دست‌ها به خارج (کف دست‌ها به سمت بیرون) و جهت انگشتان به سمت پاس‌گیرنده دنبال کنید.
- ✓ در پاس یک دست، حرکت توپ را از طریق چرخش مچ دست پرتاب به داخل و جهت انگشتان به سمت خود پاس‌دهنده دنبال کنید.
- تعادل بدن خود را با آوردن پای عقب به جلو و قرار دادن کنار پای جلویی حفظ کنید.

#### نکته



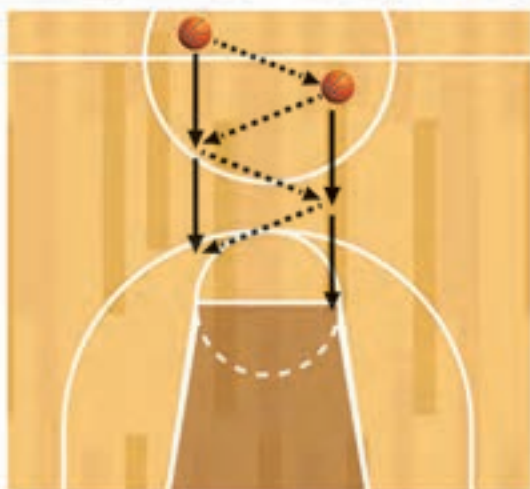
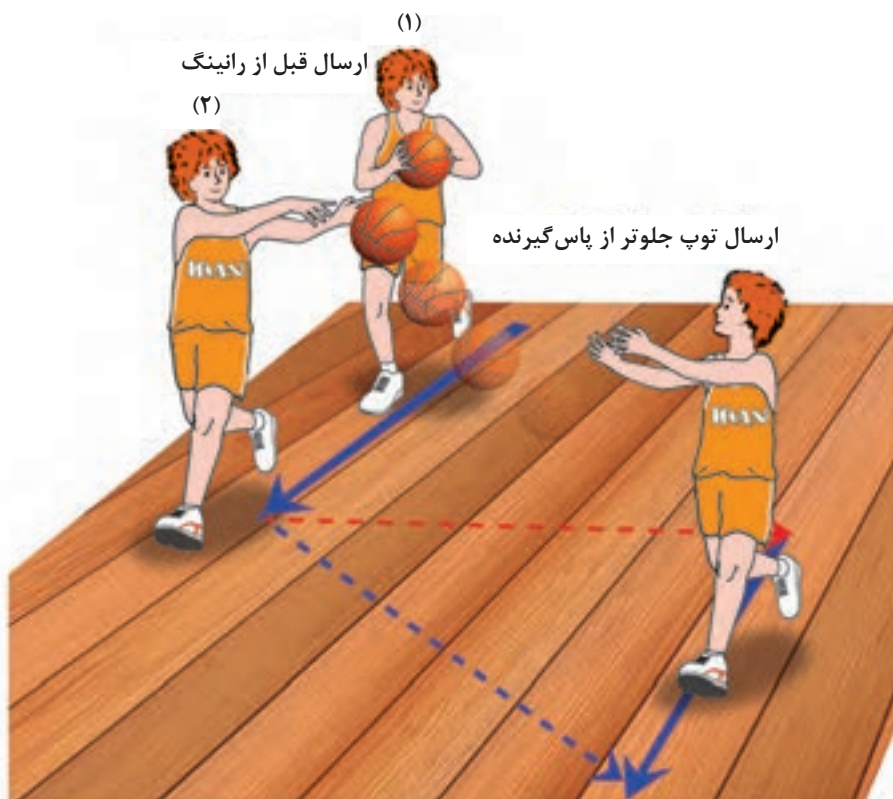
- بازیکنان بلند و قوی چندان نیازی به جابه‌جایی پای عقب به جلو، جهت افزایش نیرو ندارند.
- جهت چرخش توپ در ارسال توپ، به پاس‌گیرنده، به سمت عقب است.
- در هنگام پاس دادن، بازیکن با چرخش روی سینه پای ساکن، می‌تواند خود را از موقعیت دریافت توپ از یک سمت، در موقعیت ارسال پاس به سمت دیگر قرار دهد.

#### کاربرد پاس سینه ساکن:

- پاس‌کاری سریع مهاجمان بیرونی، برای برهم زدن تعادل کلی مدافعان به وسیله پاس دو دست
- ارسال پاس سریع به بازیکنان در حال حرکتی که مدافعان خود را جا گذاشته‌اند به وسیله پاس دودست و یک‌دست
- ارسال پاس سریع در مقابل مدافع به وسیله پاس یک‌دست

#### پاس سینه در حال حرکت

پاس سینه در حال حرکت، از همان اصول تکنیکی پاس سینه ساکن تبعیت می‌کند. به هر حال، اجرای پاس سینه در حالت حرکت کمی نسبت به حالت ساکن مشکل‌تر است، زیرا بازیکن باید ارسال توپ را بدون ارتکاب به تخلف «رانینگ» انجام دهد (شکل ۲۱).



شکل ۲۱- پاس سینه در حال حرکت



توصیه‌های تکنیکی پاس سینه در حال حرکت عبارت‌اند از:

- ✓ دويدن را با ريتم عادي و يکنواخت و در يک راستا، رو به جلو انجام دهيد.
- ✓ توپ را از هر حالت (قطع دريبل يا دريافت پاس) در ناحيه سینه قرار دهيد و بدن را به سمتی که قصد ارسال توپ را داريد، بچرخانيد.
- ✓ تکنیک ارسال پاس، همانند پاس سینه ساکن است.
- ✓ قبل از برداشتن گام توسط پای اول، در حين دريافت يا قطع دريبل، توپ را ارسال کنيد در اين پاس شما فقط می‌توانيد يک پای خود را حرکت دهيد تا مرتکب تخلف «رانینگ» نشويد.

### کاربرد پاس سینه در حال حرکت

- پاس کاری دو نفر در حال حرکت در انتقال توپ از زمین دفاعی به زمین حمله
- پاس کاری بازیکنان بیرونی در اجرای تاکتیک خاص که با جابه‌جایی توپ و بازیکنان، قصد برهم زدن تمرکز مدافعان را دارند.

### «پاس دو دست بالای سر»<sup>۱</sup>

این پاس، یک پاس مستقیم و قاطع است که در آن پاس‌دهنده، توپی را که با دو دست در بالای سر گرفته با شیبی نسبی به هدف یعنی سینه پاس‌گیرنده، ارسال می‌کند (شکل ۲۲).



شکل ۲۲- پاس دو دست بالای سر

با مشاهده تصویر پاس دو دست بالای سر چه توصیه‌هایی برای اجرای بهتر پاس پیشنهاد می‌کنید؟

انگشتان به سمت جلو و پایین دنبال کنید. شست‌ها را پس از رها شدن توپ به سمت داخل و پایین بچرخانید و با این حرکت توپ را با چرخش جزئی، آسان‌تر در دسترس پاس‌گیرنده قرار دهید.

### کاربرد پاس دو دست بالای سر

■ پاس متداول بازیکنان سانتر (بازیکنان پشت به حلقه و بلند قد) به بازیکنان گارد و فوروارد (بازیکنان پیرامونی، رو به حلقه و کوتاه‌تر)

■ پاس مناسب بازیکنانی که توسط مدافع مستقیم خود امکان ارسال هر نوع پاس دیگری را از دست داده است.

■ پاس به بازیکنی که از مدافع خود عبور کرده و در حال نفوذ است.

### «پاس بیس بالی»<sup>۱</sup>

این پاس که به دلیل مشابهت با پرتاب توپ در بازی بیس‌بال به این نام مشهور شده، پاسی است که پاس‌دهنده آن را با یک دست همراه با قوسی مناسب برای پاس‌دهنده ارسال می‌کند (شکل ۲۳).

توصیه‌های تکنیکی پاس دو دست بالای سر عبارت‌اند از:  
✓ آغاز حرکت با حالت آمادگی و تعادل باشد.

✓ قبل از انتقال توپ به بالای سر، آن را در نزدیکی بدن و در مقابل پیشانی نگه دارید و سپس برای پاس دادن، آن را با آرنج‌های کمی خمیده و با دو دست به جلو و بالای سر ببرید.

✓ توپ را پشت سر نبرید، زیرا ممکن است توسط یک مدافع روبرو شود و یا این عمل موجب اختلال و کندی در ارسال توپ خواهد شد.

✓ دست‌ها در دو طرف توپ و کمی متمایل به پشت توپ قرار بگیرند.

✓ جهت انگشتان شست به سمت داخل و عقب و در زاویه‌ای حدود ۴۵ درجه باشد و مچ‌ها را کمی به سمت عقب خم کنید.

✓ با یک گام کوتاه به عقب، در حالی که جهت پاها به سمت پاس‌گیرنده است، آماده ارسال شوید.

✓ برای نیروگیری، مچ‌ها هم‌زمان با کشیده شدن و باز شدن آرنج‌ها، به سمت جلو خم شده و توپ را پرتاب کنید.

✓ حرکت پرتاب توپ را با خم کردن کامل مچ و



شکل ۲۳- پاس یک دست بیس بالی

توصیه‌های تکنیکی پاس بیس‌بالی عبارت‌اند از:

- ✓ قبل از آغاز پاس، آن را با دو دست در ناحیه سینه حمایت کنید.
- ✓ با انتقال توپ با دو دست به حدود ناحیه گوش و شانه، آماده پرتاپ شوید.
- ✓ با انتقال توپ با یک دست و یک پا به عقب، نیروگیری کنید.
- ✓ با چرخش جزئی بدن، آوردن پای عقب به جلو، و باز کردن دست حامل توپ به سمت جلو و بالا، توپ را پرتاپ کنید.
- ✓ ایجاد قوس مناسب در زاویه پرتاپ حدود ۴۵ درجه، برد توپ را افزایش می‌دهد.
- ✓ دست غیر پرتاب را برای حفظ تعادل بدن و حمایت از توپ، با آرنج خمیده در جلو سینه نگه دارید.

### کاربرد پاس یک دست بیس‌بالی

- از این پاس در ضدحمله‌ها و به طور کلی فواصل دور استفاده می‌شود.
- پاسی مناسب برای خروج توپ از ناحیه پر ازدحام مدافعان

نکته



- اگر چه پاس دادن و دریافت کردن مهارت‌های مستقلی هستند، اما پیشنهاد می‌شود تا مربیان این دو مهارت را هم زمان با هم آموزش داده و پس از آموزش کلیات هر کدام در آموزش هر پاس، موارد استثنایی دریافت را تذکر دهند.

- علاوه بر این تأکید بر تمرینات پاس و دریافت از اهم بخش‌های تمرینی در هر جلسه بسکتبال و پیش از انجام هر مسابقه می‌باشد.

### دریافت کردن

فارغ از اینکه به عنوان دریافت کننده ساکن هستید یا در حالت حرکت، و یا بدون توجه به نوع پاس ارسالی، خواه در موقعیت دریافت دور از دسترس مدافع (دریافت در ناحیه سینه دریافت کننده) و یا با وجود سد دفاعی مدافع (دریافت در خارج استوانه بدن دریافت کننده) می‌توانید از توصیه‌های کلی تکنیک دریافت استفاده کنید (شکل ۲۴).

دست‌های آزاد و باز به استقبال توپ



دریافت خوب ~ قاپیدن توپ

شکل ۲۴- تکنیک دریافت کردن

پس از مشاهده تصویر به نظر شما یک دریافت کننده خوب به چه نکات تکنیکی باید توجه کند.

توصیه‌های کلی تکنیکی دریافت عبارت‌اند از:

- ✓ به عنوان مهم‌ترین نکته، در فضای آزاد و دور از دسترس مدافعان قرار بگیرید.
- ✓ با نشان دادن دست هدف، به بازیکن پاس‌دهنده، آمادگی کامل خود را برای دریافت اعلام کنید.
- ✓ در شرایطی که مدافعی در مسیر وجود ندارد، دست‌ها را برای دریافت به موازات یکدیگر و نسبتاً نزدیک به هم (تقریباً حدود قطر توپ از هم فاصله دارند) قرار دهید. انگشتان باز و راحت و شست‌ها نزدیک یکدیگر باشند.
- ✓ در دریافت تمام توجه خود را به مسیر پرواز توپ معطوف کنید.
- ✓ توپ را با انگشتان، میچ و دست‌ها بقبایید و با کل بدن آن را حمایت کنید.
- ✓ در تمام دریافت‌ها، باید به استقبال توپ بروید (به جای آنکه منتظر رسیدن توپ باشید).
- ✓ هم‌زمان با دریافت توپ، به سمت حلقه بپروید و اقدام به اجرای تکنیک سه تهمید کنید.

نکته



بازیکنان مبتدی غالباً در هنگام دریافت، از توپ وحشت دارند و با بستن چشم‌ها یا انقباض و پس زدن توپ، به درستی عمل نمی‌کنند، بنابراین استفاده از توپ‌های کوچک‌تر و نرم‌تر و پاس‌های آرام پرتابی مؤثر خواهد بود.

همان‌گونه که اشاره شد دریافت پاس در دو حالت کلی انجام می‌شود:

#### ۱- روش «ایجاد قیف دریافت»<sup>۱</sup> (دریافت با دودست هم‌زمان)

در این حالت مهاجم بدون توپ بدون نگرانی از وجود مدافع و یا با جا گذاشتن مدافع، و ایجاد فضای باز، امکان دریافت توپ را در محدوده سینه و با ایجاد قیف دریافت، فراهم می‌کند (شکل ۲۵).



(۲)

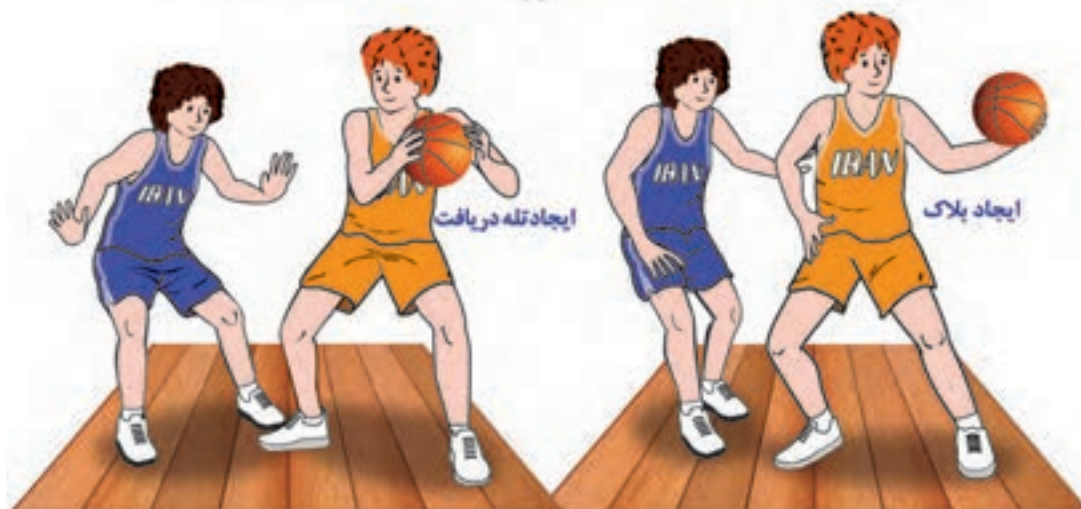
(۱)

شکل ۲۵- دریافت در محدوده سینه مهاجم (دو دست هم‌زمان)

توصیه‌های تکنیکی دریافت با دو دست هم‌زمان عبارت‌اند از:  
 ✓ در حالت تعادلی و آمادگی قرار بگیرید، هر دو دست کنار هم، انگشتان باز و راحت، و انگشتان شست نزدیک یکدیگر باشند.  
 ✓ دریافت توپ را با دو دست به طور هم‌زمان و قاطعانه انجام داده و با کنترل انگشتان دست، محکم درون بدن حمایت کنید.

## ۲- روش «ایجاد بلاک و تله دریافت»<sup>۱</sup> (دو دست غیر هم‌زمان)

در این حالت مهاجم به دلیل وجود مدافع امکان دریافت در محوطه سینه و با دو دست هم‌زمان را ندارد، و دریافت در محوطه خارج از استوانه فرضی بدن و معمولاً دور از دسترس مدافع صورت می‌گیرد (شکل ۲۶).



شکل ۲۶- دریافت در موقعیت وجود سد دفاعی (دو دست غیر هم‌زمان)

- توصیه‌های تکنیکی دریافت با دو دست غیر هم‌زمان عبارت‌اند از:
- ✓ بدن خود را به عنوان مهاجم به حالت عمود بر بدن مدافع و به سمت توپ قرار دهید.
  - ✓ دست دور از مدافع را به عنوان هدف/ نشانه به پاس‌دهنده نشان دهید، دست دیگر نشان‌دهنده موقعیت قرارگیری مدافع شما به پاس‌دهنده می‌باشد.
  - ✓ با نزدیک شدن توپ ارسالی، قبل از هر کاری، با دست نشانه، مسیر توپ را بلاک/ سد کنید.
  - ✓ به محض سد کردن مسیر توپ، آن را درون سینه کشیده و با دست دیگر توپ را به تله بیندازید.

نکته





بعد از دریافت، بلافاصله به سمت حلقه چرخش کرده تا در موقعیت آمادگی حمله قرار بگیرید.




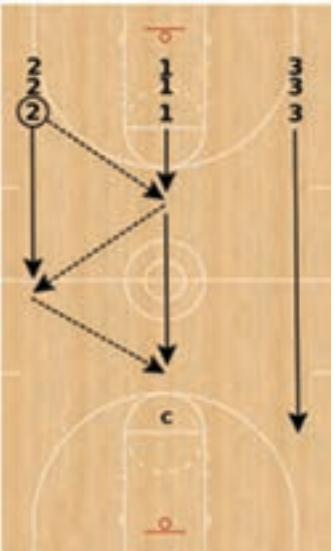
### ارزشیابی بازخوردی

- توصیه‌های مهم پاس‌دهنده و پاس‌گیرنده را در یک ارتباط دوطرفه مقایسه کنید.
- کاربرد مشخص هر یک از انواع پاس‌های آموزش داده شده را بیان کنید.
- برای هر یک از انواع پاس، دو توصیه مهم را معرفی کنید.



## تمرینات

	<p><b>شرح تمرین:</b> بازیکنان روبه‌روی هم قرار گرفته و با یک توپ به یکدیگر پاس می‌دهند، انواع پاس (دو دست از سینه، بالای سر، یک دست و ...)</p>
	<p><b>تأکیدات:</b>  <b>۱</b> سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید و به توپ نگاه نکنید.  <b>۲</b> توپ با سه بند انگشتان دست کنترل می‌شود نه کف دست.  <b>۳</b> دست‌ها حتماً به دنبال توپ کشیده شوند.  <b>۴</b> پاس قوسی نباشد.</p>
	<p><b>لوازم و تجهیزات:</b> یک عدد توپ برای هر گروه</p>
	<p><b>شرح تمرین:</b> بازیکنان روبه‌روی هم قرار گرفته و با دو توپ (هر بازیکن یک توپ) به یکدیگر پاس می‌دهند، انواع پاس (دو دست از سینه، بالای سر، یک دست و ...) یک بازیکن از یک نوع پاس و دیگری از یک نوع دیگر.</p>
	<p><b>تأکیدات:</b>  <b>۱</b> سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید و به توپ نگاه نکنید.  <b>۲</b> توپ با سه بند انگشتان دست کنترل می‌شود نه کف دست.  <b>۳</b> دست‌ها حتماً به دنبال توپ کشیده شوند.  <b>۴</b> پاس قوسی نباشد.</p>
	<p><b>لوازم و تجهیزات:</b> ۲ عدد توپ برای هر گروه</p>
	<p><b>شرح تمرین:</b> بازیکنان در دو صف روبه‌روی یکدیگر قرار می‌گیرند، بازیکن توپ دار به نفر روبه‌رو پاس داده و بلافاصله به سمت صف مقابل دویده و در انتهای صف قرار می‌گیرد.</p>
	<p><b>تأکیدات:</b>  <b>۱</b> سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید و به توپ نگاه نکنید.  <b>۲</b> پس از هر پاس حرکت کنید.  <b>۳</b> دست‌ها حتماً به دنبال توپ کشیده شوند.  <b>۴</b> پاس قوسی نباشد.</p>
	<p><b>لوازم و تجهیزات:</b> توپ</p>

	<p><b>شرح تمرین:</b> بازیکن ۴ (بازیکن محوری) و دو مربی اقدام به پاس از بالای سر می کنند.</p>
	<p><b>تأکیدات:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>دستها بالای خط شانه و آماده دریافت توپ باشند.</li> <li>پاس سریع و با قدرت</li> </ol>
	<p><b>لوازم و تجهیزات:</b> ۲ عدد توپ</p>
	<p><b>شرح تمرین:</b> بازیکنان به صورت مثلث استقرار می یابند، یک بازیکن متحرک و دو بازیکنان دیگر ثابت هستند، بعد از هر پاس بازیکن تغییر موقعیت داده به پهلو حرکت می کند و مقابل بازیکن دیگر قرار گرفته و پاس را از نفری که پاس داده بود دریافت و به بازیکن مقابل پاس می دهد (۳۰ ثانیه کار و سپس چرخش بازیکنان).</p>
	<p><b>تأکیدات:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>سر بالا و نگاه به جلو داشته باشید.</li> <li>تغییر موقعیت با سرعت</li> <li>پس از دریافت بلافاصله پاس، پاس مستقیم، تیز و بدون قوس می باشد.</li> </ol>
	<p><b>لوازم و تجهیزات:</b> توپ</p>
	<p><b>شرح تمرین:</b> بازیکنان در سه صف قرار گرفته و نفرکنار توپ دارد، هر سه به سمت جلو دویده و به یکدیگر پاس می دهند.</p>
	<p><b>تأکیدات:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>مستقیم و رو به جلو بدوید.</li> <li>برای دریافت پاس و انتقال پاس از کمر بچرخید.</li> <li>دستها آماده دریافت توپ</li> <li>با یکدیگر ارتباط کلامی داشته باشید.</li> </ol>
	<p><b>لوازم و تجهیزات:</b> توپ</p>

## شوت کردن<sup>۱</sup>

تاکنون شاهد تیراندازی با کمان سوارکاران خبره و نشانه‌گیری دقیق آنها در دوران ایران باستان بوده‌اید؟ شاید هم داستان قهرمانی را که برای نجات جان هم‌رزمش، سیبی را که روی سر او قرار داشت، با یک هدف‌گیری دقیق، نشانه گرفت و جان او را نجات داد شنیده باشید.

آیا قهرمان فوتبال را دیده‌اید که با یک ضربه دقیق و مناسب، ضربه کاشته را از فاصله ۳۰ متری به گل تبدیل می‌کند؟

در بسکتبال هم بازیکنان با نشانه‌گیری دقیق از پشت خط سه امتیازی (فاصله‌ای حدود ۶/۲۵ متر از حلقه) توپی با قطر حدود ۲۴ سانتی‌متر را وارد حلقه‌ای به قطر حدود ۴۵ سانتی‌متر می‌کند.

برخی بازیکنان چنان این کار را به زیبایی و دقت انجام می‌دهند که به نظر می‌رسد تمام محاسبات آنها با گونیا و خط‌کش انجام شده است.

به نظر شما توانایی هدف‌گیری در ورزش‌های مختلف ویژگی ارثی است یا در اثر آموزش کسب می‌شود؟ شوت یک مهارت کلیدی در بسکتبال است و تمامی بازیکنان، بدون توجه به پست بازی‌شان، باید قادر به اجرای ماهرانه این تکنیک باشند. شوت‌ها براساس شرایط و وضعیت مدافعان انواع مختلفی دارند.

## انواع شوت

- شوت ثابت یک دست
- شوت سه گام معمولی

### نکته



- هر بازیکنی نمی‌تواند شوتیست ماهری شود، اما به کارگیری تکنیک خوب و تمرین زیاد از هر بازیکنی یک شوتیست خوب می‌سازد.

- آگاهی از تفاوت‌های فردی بازیکنان در آموزش شوت مهم است. همه قدرت و هماهنگی لازم برای اجرای یکسان تکنیک شوت را ندارند، اما دو بازیکن ضمن رعایت اصول شوت کردن، می‌توانند با دو سبک متفاوت و درست شوت کنند.

- تغییر سبک بازیکنانی که تکنیک شوت را غلط آموخته‌اند، بسیار مشکل است، بنابراین آموزش صحیح و دقیق از ابتدای آموزش و عادات رفتاری صحیح در طول تمرینات، مهم‌ترین نکته آموزشی در شوت بسکتبال است.

## اصول کلی آموزش شوت

اصول کلی شوت کردن، فارغ از نوع شوت، بسیار مهم است و توصیه می‌شود که بازیکنان قبل از کسب مهارت در هر مرحله، وارد مرحله بعدی و همچنین وارد فرایند آموزش انواع شوت‌ها نشوند.



- برای حصول اطمینان از یادگیری اصول کلی شوت کردن توسط بازیکنان، آنها را از جهات مختلف (روبه‌رو، پهلو و پشت) مورد مشاهده دقیق قرار دهید تا به راحتی اشتباهات آنها را تشخیص و رفع کنید. اصول کلی آموزش شوت عبارت‌اند از:

- آموزش شیوه گرفتن توپ برای شوت کردن
- آموزش اجرای حرکت شوت با یک دست
- آموزش تکنیک «سه تهدید»

### آموزش شیوه گرفتن توپ برای شوت کردن

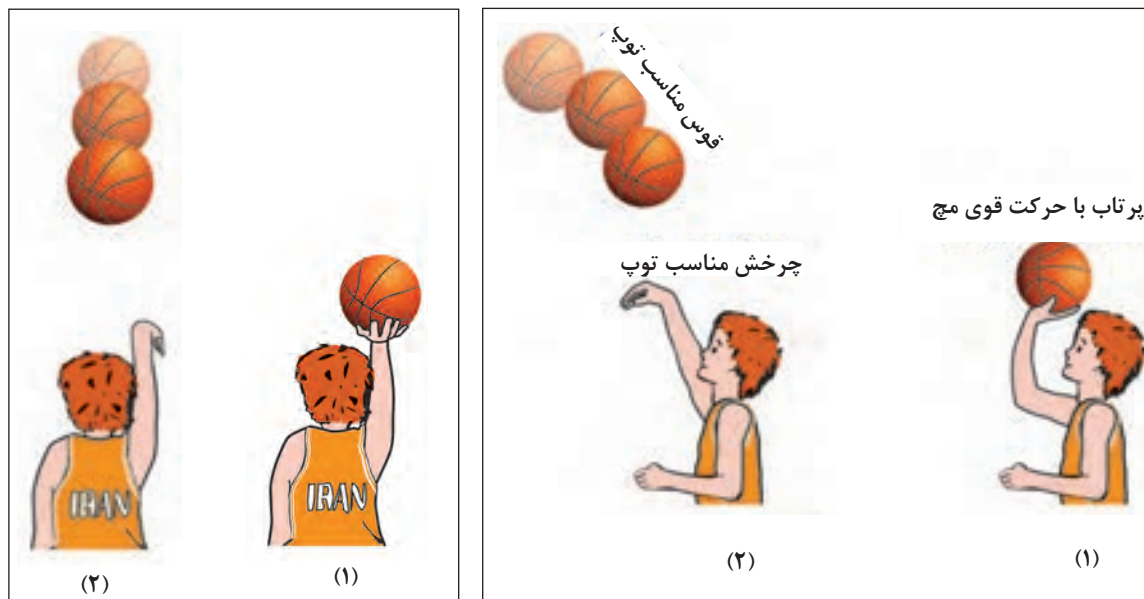
- ابتدا توپ را روی یک دست بگیرید. توپ را با انگشتان باز و راحت روی دست قرار دهید.
- توپ را با چرخش مچ به سمت خارج، به طرف بالای سر ببرید.
- با خم کردن مچ (زاویه ۹۰ درجه) به سمت عقب، ساعد را عمود بر زمین و بازو را به موازات زمین قرار دهید.
- دست دیگر (غیرپرتاب) را در کنار توپ قرار دهید، به طوری که انگشتان به سمت سقف باشند (شکل ۲۷).



شکل ۲۷- شیوه گرفتن توپ

### آموزش اجرای حرکت شوت با یک دست

- با قرارگیری نزدیک دیوار، توپ را با حرکت قوی مچ، به سمت نقطه‌ای در بالای دیوار پرتاب کنید. مطمئن شوید، توپ چرخش خوبی به سمت عقب دارد، قوس مناسبی در پرتاب دارد و حرکت فقط با مچ انجام شده است (شکل ۲۸).



شکل ۲۸- حرکت مچ در شوت با یک دست

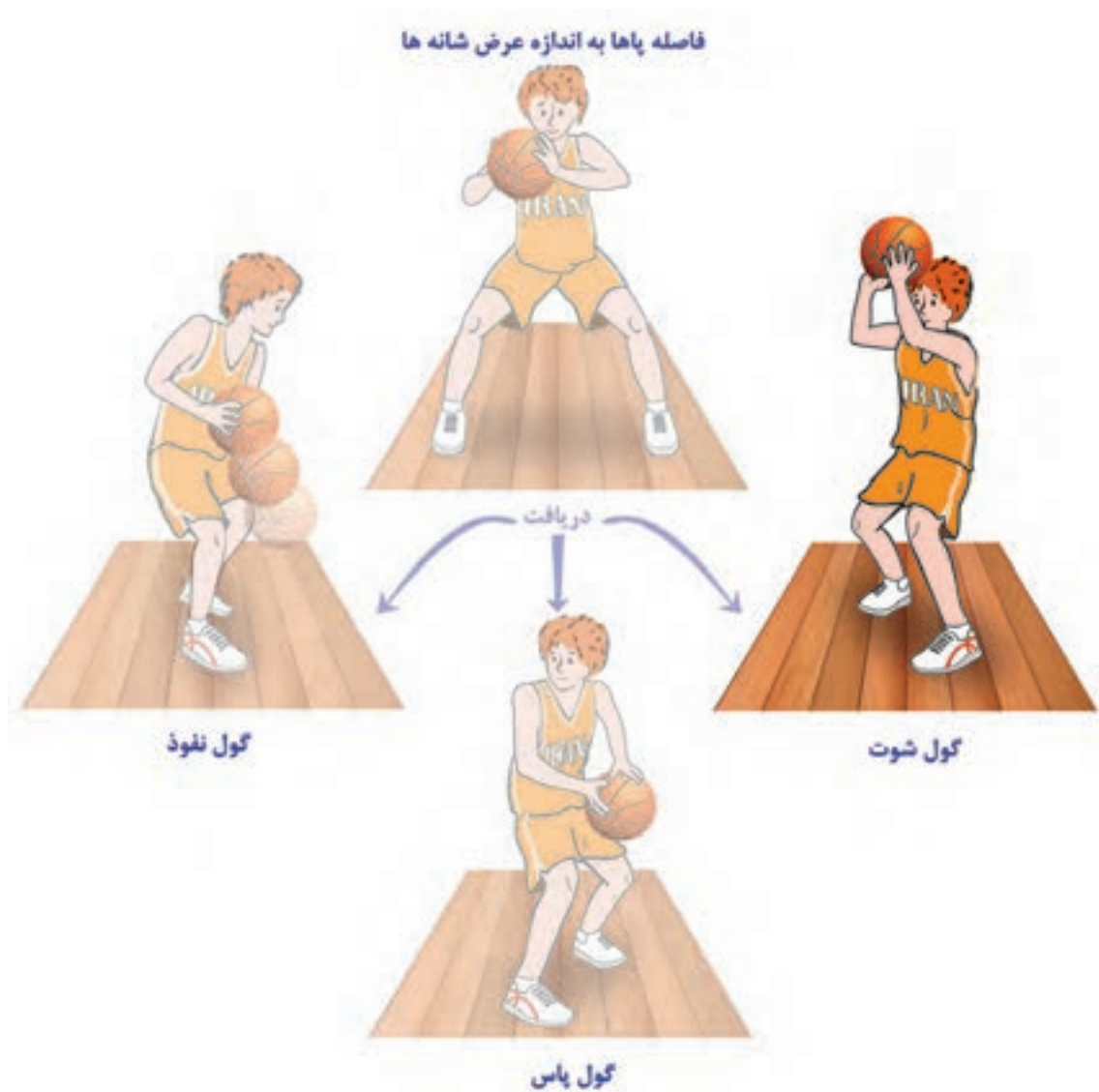


- پس از کسب مهارت لازم، توپ را در حالت زوایای ۹۰ درجه بگیرید، و این بار عمل شوت را با باز کردن زاویه آرنج و کشیده شدن دست انجام دهید و پس از باز شدن کامل دست، با حرکت مچ، شوت را کامل کنید (شکل ۲۹).

شکل ۲۹- حرکت دست و بازو در اجرای حرکت شوت با یک دست

### آموزش تکنیک «سه تهدید»<sup>۱</sup>

- قرارگیری در حالت آمادگی و تعادل
- قرار دادن توپ کنار بدن، به نشانه اقدام برای دریبل، نفوذ و
- قرار دادن توپ در بالا و جلوی پیشانی، نشانه اقدام برای شوت (شکل ۳۰).

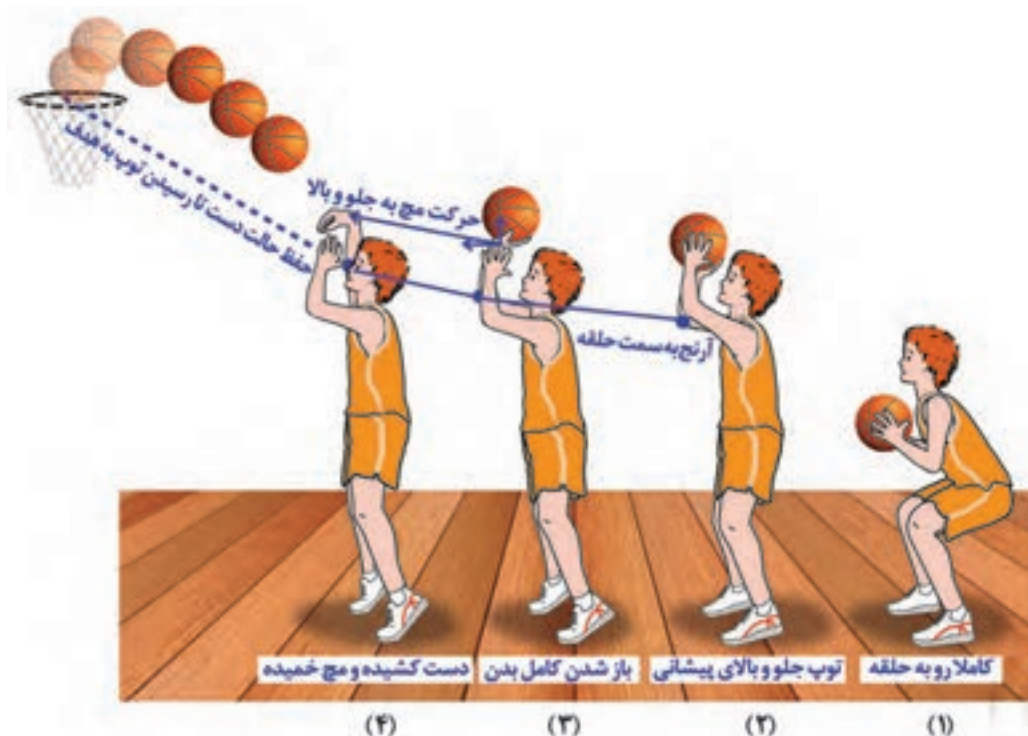


شکل ۳۰- تکنیک «سه تهدید» با تأکید بر گول شوت



### «شوت ثابت یک دست»<sup>۱</sup>

این شوت که یکی از متداول ترین و پرکاربردترین شوت های بسکتبال است با توجه به اینکه شوت ثابت یک دست، پایه همه شوت هاست، توصیه اکید می شود که قبل از همه شوت ها آموزش داده شود (شکل ۳۱).



شکل ۳۱- مراحل اجرای شوت ثابت یک دست

توصیه های آموزشی شوت ثابت یک دست عبارت اند از:

- ✓ کاملاً رو به سمت حلقه قرار بگیرید.
- ✓ توپ را روی دست پرتاب، جلو و بالای پیشانی ببرید و همزمان زانوها را کمی خم کنید. در این موقعیت آرنج تان باید به سمت حلقه باشد.
- ✓ همزمان با باز شدن بدن، آرنج تان را هم باز کنید.
- ✓ با باز شدن کامل بدن و رسیدن دست به نقطه اوج، توپ را با حرکت قوی میج به سمت جلو و بالا شوت کنید.
- ✓ دست غیر پرتاب که در کنار توپ قرار داشته، در همان حالت باقی می ماند و توپ آن را ترک می کند.
- دست پرتاب را تا رسیدن توپ به هدف (سبد)، به همان حالت کشیده، با میج خمیده به جلو نگه دارید.

- در «دنباله حرکت»<sup>۲</sup> بازیکن تا رسیدن کامل توپ به هدف (حلقه یا تخته) به حالت کشیده و با میج خمیده به جلو باقی می ماند.

- مطمئن شوید که شوت با قوس مناسب (زاویه حدود ۴۵ درجه) و چرخش به سمت عقب پرتاب شود.

نکته



<sup>۱</sup> - The One - Handed Set Shot

<sup>۲</sup> - The Follow - through